STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 08607

MUTER UN KIND

Y. A. Merison

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

מוטער און קינד

אַ לעהרבוך פאַר דער מוטער ווי זיך צו פיהרען בעת'ן שוואַנגערען און ווי צו האָדעווען דאָס קינד.

פערפאַסט לויט די לעצטע מעדיצינישע קוועלען

פון דר. י. א. מעריסאָן.

פערלאַג: מייזעל עט קאָמפּ.
424 גרענד סטריט, ניו יאָרק.

Copyright, 1912, by
Maisel & Co., New York.

אינהאַלט־פערצייכניס.

קאפיטעל I.

די היגיענע פון שוואַנגערשאַפט.

נאַהרונג: — וואָס די שוואַנגערע פרוי מעג עסען. — וואָס זי זאָל ניט עסען. — וואָס זי זאָל ניט טרינקען. — קליידונג: — וועגען דער שעדליכקייט פון קאָרסעט. — וואָס זי זאָל טראָגען אַנשטאַט דעם. — דער בויך־גאַרטעל. — קערפּערליכע בעוועגונג און פרישע לופט: — זיך דורכגעהן יעדען טאָג. — וועלכע בעוועגונגען זי זאָל ניט מאַכען. — הויז־אַרבייט. — וועלכע אַרבייט זי זאָל אויסמיידען. — פרישע לופט. — ניט געהן אויף בעלער א. אז. וו. — נעהמען אָפטע וואַנעס. — ווי צו פאָרבערייטען די בריסט. — די געוועהנליכע קראַנקהייטען פון שוואנגערשאַפט: — איבעל און ברעכען. — ווען עס פאַנגט אָן. — ווי לאַנג עס דויערט. — שטאַרקע פערלאַנגען. — פערשטאָפּונג. — הויז־מיטלען דערצו. — ברענען אויפ׳ן האַרצען. — ציהן־וועהטאָג. — צוציגענע אָדערן אויף די פיס. — ווען און ווי צו באַנדאַזשירען די פיס. — געשוואָלענע פיס. — אַן ערנסטע קראַנקהייט. — וואָס אָנצוגרייטען פאַר דער בייבי. — די קינפּעטאָרין: — די וויכטיגקייט פון גוטער פלעגע. — ריינליכקייט. — קערפּערליכע און גייסטיגע רוהע. — וואָס זי מעג עסען און טרינקען אין וואָכענבעט. — ווען זי מעג ארויס פון בעט. —

זייטען — — — — — — — — — — — — — — — 7 ביז 14.

קאַפּיטעל II.

ווי ארומצוגעהן ארום קינד.

ריינליכקייט: — באָדען די בייבי. — די טעמפּעראַטור פון וואַסער. — אַ קלייען־וואַנע. — די אויגען. — וואַשען די אויגען צו פערמיידען בלינדקייט. — דאָס מויל. — אַ „שוואָם“ אין מויל. — די הויט. — „פּריקלי היט“. — קליידונג: בייבי׳ס קליידער זאָלען פּאַסען צום

מאָס. — די בויך-בינדע. — פערהאַרטעוועז דעם קערפּער. — צוויי וויכטי־גע סבות פון פערקיהלען זיך צו-אָפּט. — דאָס קינדער-צימער: — ווי צו האַלטען דאָס צימער. — די טעמפּעראַטור פון צימער. — פרישע לופט. — ווען קען מען אָנהויבען אַרויסנעהמען דאָס קינד אין דרויסען. — ווי צו געבען דעם קינד לופט אין צימער גופא. — די נוצען פון פרישע לופט. — שלאָפען: — וויפיעל צייט קינדער דאַרפען שלאָפען. — די געפאַהר פון שלאָפען ביי דער מוטער אין בעט. — דאָס קינד׳ס בעטעל. — ניט האַלטען אויף די הענד. — ניט לערנען דאָס קינד בעווייזען „חכמות“. — שרייען: נאָרמאַלעס שרייען. — אונגאָרמאַלעס שרייען פון שמערץ, קראַנקהייט, קאַפּריז און געוועהנהייט. — ווי אויסצומיידען שלאָפלאָזע נעכט. — ענטוויקלונג פון׳ם קינד: — דאָס געוויכט. — פעטע קינדער. — ווען אַ קינד קען האַלטען דאָס קעפּעל. — ווען עס הויבט אָן לאַכען, זיצען אַליין, זיך שטעלען, געהן, רעדען. — די ביינער פון קאָפּ. — די צייהן. — „מאַכען צייהנדלעך“ איז ניט קיין קראַנקהייט. — זייטען — — — — — — — — — — — — — — — 15 ביז 26.

קאַפּיטעל III.

דעם קינד׳ס שפּייז.

ברוסט-קינדער: די וויכטיגקייט פון ברוסט-מילך פאַר׳ן קינד. — זויגען אין אַ בעשטימטער צייט. — ניט צופיעל אויף אַמאָל. — פון וואָס די מוטער דאַרף זיך אָבהיטען. — ווען קען איהר מילך שאַדען דעם קינד. — ווען מוז מען צונעהמען דאָס קינד פון דער ברוסט. — וואָס צו טהאָן ווען אַ קינד ברעכט אָפּט. — ווען צו ענטוועהנען. — צוגעריכטע שפּייז: — קוה-מילך. — די שטאָפען וואָס געפינען זיך אין מילך. — דער שכל פון צוריכטען די מילך. — גוטע מילך. — די אויבערשטע אָדער 7 פּראָצענטיגע מילך. — צוקער און קאַלך-וואַסער. — ווי איינצוטיי־לען די שפּייז פאַר׳ן טאָג. — אַ טאַבעלע צו זעהן ווי אָפּט און וויפיעל צו געבען און ווי שטאַרק די מילך דאַרף זיין. — די כלים אויף צוצוריכטען די מילך. — די באָטעלס, די ניפּעלס. — ווי צוצוריכטען די מילך לויט דעם עלטער פון קינד, — בעמערקונגען, — סטעריליזירען די

מ י ל ך : — די מיקראָבען אין מילך. — סטעריליזירען אָדער פאסטעריזירען. — רעגעלן ווי צו געבען דאָס באָטעל. — ווי צו האַלטען דאָס קינד. — ווי לאַנג צו לאָזען ציהען. — רוהע נאָכ'ן עסען. — צופּאַסען די שפּייז צום קינד, ביט דאָס קינד צו דער שפּייז. — סימפּטאָמען ווען די מילך פּאַסט ניט צום קינד און וואָס צו טהאָן. — ענדערונגען פאַר די הייסע טעג. — גרויפּען-שליים. — אַ נ ד ע ר ע ש פּ י י ז ע ן אַ ח ו ץ מ י ל ך : פליישזאַפט. — ווי צוצוריכטען און וויפיעל צו געבען. — איי-ווייסעל. — ווי צו קאָכען אייער פאַר קינדער. — אָראַנזש-זאַפּט. „מען טאָר ניט״-כללים. — דער „צווייטער זומער“. — דיעטען פאַר קינדער פון אַ יאָהר ביז 3 יאָהר אַלט. — אַלגעמיינע כללים וועגען עסען. — דעם קינד'ס ערשטע ערציהונג.—

זייטען — — — — — — — — — — — — — — — 27 ביז 54.

קאַפּיטעל IV.

די געוועהנליכע קינדער קראַנקהייטען.

מ אָ ג ע ן - פ ע ר ד א ר ב ו נ ג : לויז-לייב. — פערשטאָפּונג. — הויז- מיטלען. — בויך-קרעמפּען. — וואָס צו טהאָן. — פ ע ר ק י ה ל ו נ ג ע ן : — קאַטאַר אין נאָז. — פאַלשע קרופּ. — וועהטאָג אין אויער. — קאָנוואולסיעס. — דערשלונגען אַ האַרטע זאַך. — עפּעס אַריינגעשטופּט אין נאָז אָדער אין אויער. — אַ נ ש ט ע ק ע נ ד ע ק ר אַ נ ק ה י י ט ע ן : — מאָזלען. — ווי מען נעהמט זיך אָן. — ווען דער אויסשלאַג קומט אַרויס. — דייטשע מאָזלען. — סקאַרלאַטין. — די געפאַהר פון דער קראַנקהייט. — ווי אַזוי מען קען זיך אָנשטעקען. — דיפטעריט. — אַנטיטאָקסין. — ווינדפּאָקען. — דער קייך-הוסט. — מעדיצין פאַר קייך-הוסט. — וועגען פּאָקען שטעלען. —

זייטען — — — — — — — — — — — — — — — 55 ביז 64.

די ערוואַרטענדע מוטער

אין דער צייט פון שוואַנגערשאַפט קומען פאַר וויכטיגע ענדערונגען אין דעם גוף און אין דער נשמה פון דער פרוי. איהר אָרגאַניזם קריגט נייע פאָדערונגען און אין איהר גייסט דערוועקט זיך דער אונבעשרייבליכער געפיהל פון מוטער־שאַפט. אַ לעבעדיג בעשעפענים, אַ צ ו ק י נ פ ט י ג ע ר מ ע נ ש, ענטוויקעלט זיך אין איהר לייב! די נאַטור האָט איהר געגעבען אַ העכסט וויכטיגע פּריווילעגיע, זי האָט אָבער דערמיט אויך אַרויפגעלעגט אויף איהר אַ גרויסע פעראַנט־וואָרטליכקייט פאַר דעם מענשען וואָס זי ברייגנגט אויף דער וועלט. קיין פרוי דאַרף ניט אָננעהמען די פּריווילעגיע צו זיין די מוטער, די פאָרטפּלאַנצערין פון א נייעם דור, אויב זי פּיהלט זיך ניט שטאַרק גענוג צו קענען נאָכקומען די שווערע פעראַנטוואָרטליכקייט. אַלס אַ פערנינפטיגער מענש קען זי רעגולירען איהרע פונקציאָנען און ניט אונטערנעהמען מעהר וויפיעל איהרע גייסטיגע און קערפּערליכע קרעפטען קענען געהעריג אויספיהרען. ווי באַלד אָבער איהר האַרץ האָט גע־ענטפערט אויף דעם רוף פון דער נאַטור און איהר נשמה איז אָנגעפילט געוואָרען מיט האָפענונג און ערוואַרטונג, מוז זי אַריינטרעטען אין איהר לאַגע מיט פּרייד און ערנסטקייט. זי מוז וויסען, אַז פון איהר אויפפיהרונג אין אָט דער אינטע־רעסאַנטער צייט הענגט אָב ניט נור איהר אייגענעם וואויל־זיין, נאָר אויך דאָס וואוילזיין פון איהר ערוואַרטעטען קינד; און זי מוז לערנען די וואַרהייטען פון לעבען און די רעגעלן פון איהר נייער לאַגע, כדי צו קענען געוויסענהאַפט ערפילען איהר גרויסע אויפגאַבע.

I.

די היגיענע פון שוואנגערשאפט

1.

נאהרונג.

וואָס צו עסען. א פרוי „אין אנדערע אומשטענדען“ מוז אין אַלע הינזיכטען פיהרען אַ רעגעלמעסיג לעבען. זי מעג עסען, אין אַלגעמיין, אַלע געוועהנליכע, געזונדע עסענס ווי פריהער, נאָר ניט צופיעל. זי מוז ניט „עסען פאַר צוויייען“, ווי איהרע גוטע מוהמעם רעדען איהר צו ביי יעדער געלעגענהייט. זי דאַרף, פיעל מעהר ווי פריהער, איבערקלייבען איהרע עסענס און אויסמיידען אינגאנצען אַלע אויפרייצענדע שפייזען און אַלץ וואָס איז שווער צו פערדייהען.

זי זאָל ניט עסען קיינע שאַרף־געווירצטע און געפעפערטע עסענס, ווייל זיי רייצען דעם אַפּעטיט און רייצען־אויף די ניערען און די געשלעכטליכע אָרגאַנען. ארבעס, באָהנען, מעהל־שפּייז געפרעגעלט אין פעטס, אוגערקעס, רעטאַך, זויערע סאַלאַד — זיינען שווער צו פערדייהען. פלייש זאָל זי ניט עסען מעהר ווי איין מאָל א טאָג. אין די לעצטע מאָנאַטען איז אָפטמאָל בעסער גאָר ניט צו עסען קיין פלייש, דערהויפּט ווען די ניערען זיינען שוואַך, וואָס דאָס קען מען אויסגעפינען דורך אן אונטערזוכונג פון דעם אורין.

זי זאָל ניט טרינקען קיינע שטאַרקע געטרענק, ווי ביער, שנאַפּס און וויין! די אַלקאָהאָלישע געטרענק זיינען שעדליך פאַר אַלע אָרגאַנען פון איהר קערפּער, און קענען אויך האָבען א שעדליכע ווירקונג אויף דער ענטוויקלונג פון׳ם קינד. דאָס גלייכען אויך וועגען שטאַרקע טהעע און קאָפּע. עס איז בעסער גאָר ניט צו טרינקען אין דער צייט קיין טהעע און קאָפּע; אויב עס איז איהר שווער

זיך אָבצוגעוועהנען דערפון, קען זי עס טרינקען זעהר שוואך און צו־געבען מעהר מילך ווי געוועהנליך.

דער בעסטער און נאטירליכסטער טרונק איז וואסער. זי קען אויך טרינקען פריש געמאכטע לימאָנאד, סעלטערס און אנדערע מילדע טיש־וואסערן.

2.

קליידונג.

וועגען קאָרסעט. עס איז פיעל גערעדט און געשריבען גע־וואָרען וועגען דער שעדליכקייט פון טראָגען א קאָרסעט אין אלע צייטען. עס איז בעוויזען געוואָרען, אז עס שטערט דאָס אטהעמען, אז עס דריקט צונויף דאָס הארץ, דעם מאָגען, די לעבער און די אָר־גאנען פון בעקען; אז עס שטערט די טהעטיגקייט פון די בויך־מוסקולען, און עס קען פעראורזאכען א אוננאָרמאלע לאגע פון דער געבעהרמוטער. ספּעציעל אָבער איז דער קאָרסעט שעדליך פאר דער שוואנגערער פרוי. אויסער דעם שאדען וואָס זי טהוט זיך, איהר אייגענעם געזונד, שטערט זי דערמיט די ענטוויקלונג פון קינד און ריזיקירט צו ברייננגען אויף דער וועלט א קריפעל, אנשטאט א ריכטיג־ענטוויקעלטען מענשליכען וועזען.

די קליידער. אנשטאט דעם קאָרסעט זאל די שוואנגערע פרוי טראָגען אַן איינפאך לייבעל, וואָס איז ניט צו־ענג און דריקט ניט צו־נויף די ברוסט. איהרע קליידער זאָלען ניט הענגען פון בויך און זי זאל ניט געהן פעסט איינגעשנירט. די אונטערקליידער קענען אם בעסטען זיין אנגשפּילעט אָן דעם לייבעל און אלע אנדערע קליי־דער זאָלען הענגען פון די שולטערען.

די אונטערסטע טיילען פון קערפּער מוזען געהאלטען ווערען ווארעם, און די אונטערוועש זאָלען זיין געשלאָסען. די זאָקען זאָלען ניט זיין צו־דין און זי זאל ניט טראָגען קיין זאָקען־בענדלעך ארום די קניע, ווייל דאָס האלט אָב די צירקולאציאָן פון׳ם בלוט און פער־אורזאכט אָנגעלאָפענע אָדערן און געשוואָלענע פיס.

דער בויך־גארטעל. עס איז ראטהזאם פאר ערשטלינגע אָנ־צוטאָן אין די שפעטערע מאָנאטען א בויך־גארטעל, וואָס איז גע־מאכט צו זייער מאָס, כדי צו שטיצען דאָס שווערע לייב און ניט דערלאָזען צופיעל פונאנדערציהען די מוסקולען פון בויך. די וואָס האָבען שוין געבוירען קינדער און זייערע בויך־מוסקולען זיינען מעהר אָדער ווייניגער צוצויגען, זאָלען אָנטאָן אזא גארטעל אזוי פריה ווי אין דריטען אָדער פערטען מאָנאט.

3.

קערפערליכע בעוועגונג און פרישע לופט.

בעוועגונג. עס איז נויטיג פאר יעדער שוואנגערער פרוי זיך דורכצוגעהן אויף דער פרישער לופט צום ווייניגסטען א שטונדע צייט יעדען טאָג; אויסער, נאטירליך, ווען דאָס וועטער איז זעהר שלעכט, דערהויפט ווען ס'איז זעהר ווינדיג. זי טאָר אָבער ניט לויפען, שפרינגען אָדער טאנצען אפילו אין די ערשטע מאָנאטען, ווען זי פיהלט זיך נאָך ניט שווער, וועגען דער געפאהר פון מפל'ען. זי זאָל ניט קלעטערען אויף בערג, ניט קריכען אויף צו הויכע טרעפ, ניט גליטשען זיך, ניט פאָהרען אויף א טרייסלענדיגען וואָגען און ניט אונטערנעהמען קיין ווייטע רייזען.

הויז־אַרבייט. א שוואנגערע פרוי מעג און זאָל, אלס ניצליכע בעוועגונג, טהאָן ביי זיך אין הויז די לייכטע הויז־ארבייט. די שווע־רע ארבייט איז פאָזיטיוו שעדליך און זי זאָל זיך ניט אונטערנעהמען דאָס צו טהאָן אויב איהרע אומשטענדען ערלויבען נור. זי זאָל ניט וואשען און אויסהענגען די וועש, ניט וואשען די דיעלען און ריי־ניגען די טעפיכען (קארפעטס), ניט רייניגען די פענסטער, וואו מען דארף זיך ארויסזעצען און הויבען די הענד אין דער הויך. זי זאָל ניט הויבען און ניט טראָגען קיינע שווערע זאכען. אין די שפעטערע מאָנאטען זאָל זי ניט נעהען אויף דער מאשין. זי זאָל אויסמיידען אפילו לייכטע ארבייט, אויב דאָס פאָדערט צו שטעהן לאנג אויף די פיס.

פרישע לופט. א פרוי אין דער צייט פון שוואנגערשאפט נויטיגט זיך אין פרישע לופט מעהר ווי צו יעדער אנדער צייט. איהרע לונגען, איהר הארץ און איהרע ניערען האבען מעהר ארבייט אויפצוטהאן, דארפען זיי האבען מעהר לופט. פרישע לופט שטארקט איהרע מוסקולען, וועלען זיי איהר בעסער דיענען ביים האבען דאס קינד. זאל זי דעריבער קיין מורא ניט האבען פאר פרישע לופט! זאלען איהרע צימערן זיין גוט ווענטילירט, און זאל זי קיין מורא ניט האבען צו האלטען אפען דאס פענסטער ביי נאכט אין איהר שלאף־צימער!

צוליעב דעמזעלבען טעם זאל זי ניט געהן אויף בעלער, צו מיטינגען און אין טהעאטער, וויל די לופט איז ניט פריש אין די פלעצער וואו עס קומען זיך צוזאמען א סך מענשען.

דעם נעקסטען פלאץ אין וויכטיגקייט נאך פרישער לופט, פערנעהמט די ריינליכקייט פון קערפער און א פרישע, געזונדע הויט. אפטע וואנעס זיינען דעריבער א דרינגליכע נויטיגקייט פאר א שוואנגערער פרוי. דאס וואסער פון וואנע מוז אבער זיין לוי־וואַרעם, ניט צו־קאלט און ניט צו־הייס. טערקישע אדער רוסישע שוויצבעדער זיינען שעדליך פאר איהר, און זי טאר זיך אויך ניט באדען אין ים, וואו די וועלען שלאגען צו־שטארק.

פארבערייטען די בריסט.

אין די לעצטע מאנאטען איז זעהר וויכטיג אכטונג צו געבען אויף די בריסט, זיי זאלען זיין אין א גוטען צושטאנד פאר זייער וויכטיגער אויפגאבע צו נעהרען דאס קינד, ווי אויך צו פערמיידען מעגליכע ענטצינדונגען און שמערצען פון צושפאלטענע ווארצלען אין דער צייט פון זייער טהעטיגקייט.

די ערוואַרטענדע מוטער זאל ארומוואשען די בריסט מארגענס און אבענדס מיט קאלט וואסער, כדי צו פערהארטען די הויט און פערמינדערן דורכדעם די עמפפינדליכקייט פון די ווארצלען ביים געבען זויגען. אויב די ווארצלען ליעגען צו־טיעף אדער זיינען צו־

קורץ, זאָל זי זיי אָפט אויסציהען מיט די הענד אָדער מיט א מילך־ציהער. כדי צו מאכען די הויט מעהר עלאַסטיש, איז אויך גוט זיי איינצורייבען אלע נאכט מיט ווייסען וואזעלין אָדער קאָלד־קרעם.

4.

געוועהנליכע קראנקהייטען פון שוואנגערשאפט

איבעל און ברעכען. דאָס רוב שוואנגערע פרויען פיהלען איבעל פון פריה מאָרגענס און ברעכען גלייך ווי זיי נעהמען עפּעס עסען, אָדער אַפילו אויף א ניכטערן מאָגען. אין די מעהרסטע פעלען פּאַסירט עס אין צווייטען מאָנאט; אייניגע פיהלען איבעל און ברעכען באלד ווי זיי פערגעהן אין שוואנגערן, אנדערע ווידער הויבען עס אָן צו פיהלען ערשט אין 5טען אָדער 6טען מאָנאט.

דאָס געדויערט געוועהנליך פון א מאָנאט ביז 6 וואָכען; און אויב די שוואנגערע פרוי ליידט ניט דערביי צופיעל און פערדייהט געהעריג איהר שפּייז, איז ניט נויטיג אָנצו־ווענדען דערצו קיינע אנדערע מיטלען, אויסער די געוועהנליכע היגיענישע רעגעלן וועגען עסען, בעוועגונגען א. ז. וו. אויב אָבער עס דויערט צו־לאנג און זי קען גאָר ניט פערנעהמען קיין עסען, קען זי ווערען צו־פיעל אָבגעשוואכט און מוז זיך ווענדען צו א דאָקטאָר נאָך מעדיצינישע הילף.

שטאַרקע פערלאַנגען. אייניגע פרויען פיהלען אין דער צייט שטאַרקע פערלאנגען פאַר פערשיעדענע אויסערגעוועהנליכע עסענס און פאר אזוינע אונפערדייהליכע זאכען, וועלכע זיינען פּאָזיטיוו שעדליך צום געזונד. אזוינע פערלאנגען טאָרען ניט נאָכגעגעבען ווערען. די שוואנגערע פרוי מוז זיך אליין בעהערשען און קאָנטראָלירען ווי וויית מעגליך.

פערשטאָפּונג. איינס פון די ליידען פון שוואנגערשאפט איז א שטענדיגע הארטער מאָגען אָדער פערשטאָפּונג. ווען די שוואנגערע פרוי היט זיך אָב ווי געהעריג איז מיט'ן עסען, וועט זי געוועהנליך האָבען א בעסערען מאָגען. אויב זי ליידט דאָך אויף פערשטאָפּונג, זאָל זי צוערשט זיך פּרובירען העלפען מיט לייכטע הויז־מיט־

לען: זי זאָל טרינקען אינדערפריה אויפ'ן ניכטערען מאָגען א גלאָז הייס וואסער, זי זאָל עסען מאָרגענס און אבענדס רויהע אָדער גע־קאָכטע פלוימען און, ווען נויטיג, זיך מאכען א קליסטיר פון וואַ־רעם וואסער, אָדער פון א האלב גלאָז בוימאויל.

זי זאָל קיינמאָל ניט געברויכען קיין שטארקע אָבפיהרונגען! אויב די געוועהנליכע מיטלען העלפען ניט, זאָל זי פרעגען א דאָק־טאָר'ס ראטה.

ברענען אויפ'ן הארצען קומט געוועהנליך אין די שפּעטערע מאָנאטען. (עס איז ניט קיין סמן אויף א אינגעל אָדער א מיידעל.) דאָס קומט פון מאָגען און האלט געוועהנליך אָן ביז דאָס קינד ווערט געבוירען. דאָך קען מען עס פערלייכטערן איינגעהמענדיג א ביסעל סאָדא אָדער געברענטע מאגנעזיע־פּולווער עטליכע מאָל א טאָג נאָכ'ן עסען.

ציינן־וועהטאָג קומט פּאָר גאנץ אָפט אין דער צייט פון שוואנ־גערן, אָפטמאָל ביי גאנץ געזונטע ציינער. ווען דער וועהטאָג קומט פון א שלעכטען צאָהן, דארף מען זיך ניט אָבהאלטען פון צו לאָזען איהם פּלומבירען, אָדער ארויסרייסען אויב מען קען איהם ניט פערריכטען.

צוצוויגענע אָדערן קומען פון א פעהלערהאפטיגער בלוט־ציר־קולאציע און דערהויפּט ביי די וואָס שטעהען צו פיעל אויף די פיס. אין אזעלכע פעלע איז נויטיג אָבצושאפען די אורזאך און זיך צולעגען א פּאָר שטונדען יעדען טאָג, ספּעציעל נאָכ'ן עסען. אויב די אָדערן זיינען אזוי שטארק צוצויגען, אז ס'איז א סכנה זיי זאָלען ניט פּלאצען, מוז מען די פיס ריכטיג באנדאזשירען מיט א פלאנעל אָדער לייוואנט־בינדע פון די פוסטריט ארויף ביז איבער די קניע.

געשוואָלענע פיס. ווען די פיס זיינען נור לייכט געשוואָלען ארום די קנעכעל און די געשווילסט געהט אָב איבער נאכט, האָט עס ניט קיין גרויסע בעדייטונג. מען דארף נור אביסעל מעהר רוהען און אָבהיטען די היגיענישע רעגעלן. אויב אָבער עס בעווייזט זיך אויך א געשווילסט אויפ'ן געזיכט, איבער די אויגען, ווי אויך אויף די הענד, דאן צייגט עס אויף אן ערנסטער קראנקהייט פון די ניע־

רען אָדער פון האַרץ, און די פרוי מוז זיך גלייך שטעלען אונטער א דאָקטאָר׳ס בעהאנדלונג.

וואס אנצוגרייטען פאר דער בייבי

אין די לעצטע מאָנאַטען — ניט וואַרטען אויף די לעצטע טעג — דאַרף מען שוין אָנגרייטען אַלץ וואָס וועט נויטיג זיין פאַר דער בייבי. גענוג ווינדעלעך (דייפּערס), לייכטע דעקען, ליילעכער, ווייכע וואַרעמע העמדלעך, קליידלעך א. ז. וו. אויך אַ קינדער־וואַנע (אַ נייע, ניט באָרגען ביי א שכנה), ווייסען קאסטיל־זייף, אַפּטייק־וואטע, באָריק אַציד, ווייסע וואַזעלין און קינדער־פּולווער.

5.

די קינפּעטאָרין.

יעדע קינפּעטאָרין, אַפילו די וואָס האָט ניט געהאַט קיין שווע־רען האָבען, דאַרף זיך רעכענען פאַר אַן ערנסטען חולה, וואָס האָט דורכגעמאַכט אַ שווערען קריזיס. זי מוז האָבען די בעסטע פּלעגע, כדי צוריק צו קריגען איהרע כחות און ניט פערבלייבען אַ ליידענדע אויף איהר גאַנצען לעבען. די צוויי הויפּט פּונקטען פון אַ גוטער פּלעגע אין וואָכענבעט איז בעזאָרגען די מעגליכסטע ריינליכ־קייט און די בעסטע קערפּערליכע און גייסטיגע רוהע.

זי מוז ליעגען אין בעט פון 8 ביז 10 טעג. זי זאָל זיך ניט אויפזעצען ביז׳ן 7טען טאָג. זי זאָל ניט ליעגען אויף אַ זייט פאַר דעם 3טען טאָג. — דאָס איז אַלץ זעהר וויכטיג, ווייל די געבעהר־מוטער, וואָס איז ביי דער צייט נאָך צו־גרויס און שווער, קען זיך אויסבויגען אָדער קריגען אַ פאַלשע לאַגע פון איבעריגע אָנשטרענ־גונגען.

אין איהר בעט זאָל ניט אַריינקומען קיין אומגעוואַשענעם לאַפּען. קיין זאַך וואָס איז ניט אַבסאָלוט ריין. ניט דאָס ניי־געבוי־רענע קינד און ניט קיין אנדער קינד זאָל שלאָפען ביי איהר אין

בעט. איהר קערפער זאָל ארומגעוואשען ווערען יעדען טאָג מיט אלקאָהאָל און וואסער. מען מעג און מען זאָל איהר מאכען די האָהר.

מען זאָל ניט צולאָזען צו איהר אין צימער קיינע זייטיגע מענשען. זי זאָל זיך ניט אויפרעגען און ניט פיהרען די באלעבאטישקייט ליעגענדיג אין בעט.

די ערשטע 3 טעג זאָל זי קריגען פליסיגע שפייז, ווי מילך, זופ, האָבערגריץ און א פּאָר שטיקלעך צוויבאק אָדער אלט ווייס ברויט. נאָכ'ן דריטען טאָג קען זי קריגען פעסטע שפייז ווי ברויט, היהנערשע פלייש און קארטאָפעל, און אויב די בריסט ווערען צו־פול, זאָל זי קריגען גאנץ ווייניג פליסיגעס צו עסען און אויך ווייניג וואסער צום טרינקען.

ווייז און שנאפּס זאָל זי געברויכען זעהר שפּארזאם! פיעלע פרויען זינדיגען אין דעם פּרט און ערלויבען זיך צופיעל פון שטארקע געטרענק אין וואָכענבעט.

נאָכ'ן 10טען טאג זאָל זי ארויסגעהן פון בעט נאָר פאר א קורצע ווײלע אויף א מאָל און באלד זיך ווידער לעגען אָברוהען, ביז זי געווינט אין עטליכע טעג אלע איהרע קרעפטען און קען זיך נעהמען פאר איהרע פליכטען צו איהר קינד, וואָס פאָדערט פון איצט אָן איהר גאנצע אויפמערקזאמקייט.

II.

ווי ארומצוגעהן ארום א קינד

1.

ריינליכקייט.

באָדען די בייבי. די ערשטע וואָך, אָדער איידער דער נאָ־פעל פאַלט אָב, דאַרף מען דאָס קינד נאָך ניט באָדען. עס איז גענוג ארומצו־וואַשען דעם קערפּער מיט א ווייכען טיכעל און וואַרעם וואַסער. זעהר שוואַכע בייבים דאַרף מען ארומוואַשען מיט אַלקאָהאָל און וואַסער (אַ קליין גלעזיל אַלקאָהאָל אין אַ גלאָז אָדער מעהר וואַרעם וואַסער). ווען די הויט איז זעהר צאַרט, זאָל מען עס אויסשמירען איינמאָל אַ טאָג מיט בוימאויל.

נאָך דער ערשטער וואָך, זאָל מען באָדען דאָס קינד יעדען טאָג. געוועהנליך דאַרף מען באָדען דאָס קינד אין דער פריה. אַ גוטע צייט איז אויך אין אבענד פאַר'ן לעצטען מאָל זויגען, ווען דאָס קינד קען דערנאָך שלאָפען עטליכע שטונדען נאָכאַנאַנד. אין יעדען פאַל זאָל מען עס ניט באָדען גלייך נאָכ'ן זויגען; מען מוז אָבוואַרטען צום ווייניגסטען אַ פולע שטונדע.

דאָס וואַסער פון וואַנע דאַרף זיין פאַר די ערשטע עטליכע וואָכען הונדערט גראַד (פאַרנהייט) וואַרעם; דערנאָך, ביז 6 מאָנאַט — 98 גראַד; ביז 12 מאָנאַט — 95 גראַד; נאָכ'ן ערשטען יאָהר — פון 85 ביז 90 גראַד. די טעמפּעראַטור פונ'ם וואַסער מוז מען מעסטען מיט אַ גראַדוסניק, (אַ באָד־טהערמאָמעטער, וועלכען מען קען קויפען פאַר אַ קלייניגקייט) און ניט פערלאָזען זיך ווי היים דאָס וואַסער פיהלט פאַר'ן האַנד. איבערהויפּט דאַרף מען ניט לאָזען יעדע פריינדליכע שכנה אריינשטעקען איהר

אומגעוואשענע האנד אינ׳ם וואסער פון קינד׳ס וואנע. וואשען דאָס קינד דארף מען בעסער מיט א ווייכען לאַפּען איידער מיט א שוואָם, ווייל אַ שוואָם קלייבט אין זיך אריין שמוץ, וואָס מען קען ניט אויסוואשען, און מען קען דורכדעם אַנשטעקען דעם קינד׳ס אויגען, דאָס מויל און אַנדערע טיילען פון קערפּער. די זייף זאָל ניט זיין צו־שטאַרק און ניט פּאַרפומירט, ווייל עס קען אויפרייצען דעם קינד׳ס איידעלע הויט. איינפאַכע קאַסטיל־זייף איז דאָס בעסטע.

ווען די הויט איז אויפגערייצט און עס קען ניט פערטראָגען דאָס וואסער, איז גוט צו באָדען דאָס קינד אין א קלייען־וואנע. מען טהוט אריין אונגעפעהר א האַלבע קוואָרט ווייצענע קלייען אין אַ זעקעל פון מאָזלין אָדער מערלע, און מען קוועטשט עס אויס אין וואסער פון וואנע פאַר אַ פינף מינוט צייט, ביז דאָס גאַנצע וואסער ווערט שליימיג.

די אויגען. איינמאָל אַ טאָג, געוועהנליך נאָך דער באָד, דארף מען אויסוואשען דעם קינד׳ס אויגען מיט אַ ריינעם לאַפּען אָדער וואַטע, איינגעטונקט אין לוי־ווארעמען זאַלץ אָדער באָריק אציד־וואסער (אַ האַלב טהעע־לעפעלע באָריק אציד אויף אַ גלאָז געקאָכט וואסער). אויב עס בעוויזט זיך מאַטעריע אין אויג, מוז מען עס וואשען אַלע שטונדע מיט באָריק אציד־וואסער (10 גראַן באָריק אציד אויף 1 אונץ וואסער). טאָמער געהט עס ניט באַלד איבער, מוז מען זיך גלייך ווענדען נאָך מעדיצינישער הילף, ווארים אויב דאָס קומט פון אַ שלעכטער אַנשטעקונג, קען דאָס קינד ווערען בלינד.

דאָס מויל. צוויי מאָל אַ טאָג דארף מען פּאָרזיכטיג אויס־וואשען (ניט רייבען!) דעם קינדס מויל מיט אַ ווייכען לאַפּען אָדער וואַטע, איינגעטונקט אין זאַלץ־וואַסער. דאָס לאַפּען אָדער די וואַטע דארף מען אַנדערהען אויף אַ ריינעם צאָהן־העלצעל און דער־מיט אויסווישען, ניט מיט׳ן פינגער! איבערהויפּט טאָר מען ניט רוקען אַ קינד קיין פינגער אין מויל: ניט דערפאַר ווייל עס וועט

אַבבייסען, נאָר ווייל דער פינגער איז ניט אַלעמאָל ריין און מען קען דערמיט אריינברייגען אַנשטעקונגען.

אויב עס ווערט ביי'ן קינד א „שוואַם" אין מויל, ד. ה. עס ווערט בעלעגט מיט אַן אויסשיט ווי ווייסע פעדים אָדער פלעקען, מוז מען עס וואַשען נאָך יעדען מאָל זויגען מיט באָק־סאָדאַ (סאָדאַ ביקאַרבאָנאַט) אָדער באָראַקס — א לעפעלע אויף 3 אונצען וואַסער, און עטליכע מאָל א טאָג מיט באָריק־אַציד־וואַסער (10 גראַן אויף אַן אונץ וואַסער).

די הויט. מען מוז שטענדיג אַכטונג געבען, אַז דאָס קינד זאָל ליעגען ריין און טרוקען. פון נאַסקייט און שמוץ ווערט די הויט דערהיצט און אין די ענגע פלעצער צופרייעט. עס פערשאַפט דעם קינד שמערצען און עס שטערט זיין שלאָף און די פערדייהונג פון מאַגען. יעדעס מאָל ווען מען בייט די ווינדעלעך, דאַרף מען די פערנעצטע טיילען גוט, אָבער לייכט, אָבווישען און בעשיטען מיט קינדער־פּולווער.

ווען דאָס קינד ליידט פון „פּריקלי היט" (היץ־בלעזלעך), זאָל מען אָפט ארומוואַשען דעם קערפּער מיט עסיג און וואַסער, אין גלייכע טיילען, און דערנאָך בעשיטען היבשלעך מיט א פּולווער, וואָס בעשטעהט פון 2 טיילען סטאַרטש (קראָכמאָל) און איין טייל באָריק אַציד. ווען די הויט איז אויפגערייצט פון וועלכער עס איז אורזאַך, דאַרף דאָס קינד ניט טראָגען קיין וואָלענע זאַכען צום לייב.

.2

קליידונג.

בייבי'ס קליידער. עס איז זעהר וויכטיג, אַז די קליידלעך וואָס א קינד טראָגט, זאָלען פּאַסען צו זיין מאָס. זיי טאָרען ניט זיין צו־ענג, ווייל די ברוסט קען זיך אין זיי ניט פריי בעוועגען און עס שטערט דאָס אָטעמען און די ענטוויקלונג פון די לונגען. זיי זאָלען אויך ניט זיין צו־ברייט, ווייל זיי קנייטשען זיך איין אין

פאַלדען און דריקען אויף פערשידענע פלעצער פון קערפּער, איז דעם קינד אונבעקוועם און עס קען ניט ליעגען רוהיג.

וואָס עס זאָל טראָגען. צופיעל קליידונג איז פונקט אזוי שעדליך ווי צו־ווּעניג. די פאָלגענדע קליידער איז אלץ וואָס א קינד האָט נויטיג: א בויך־בינדע, געמאַכט פון ווייכען פלאַנעל, וואָס זאָל צודעקען דאָס גאַנצע בייכעל. עס מוז ליעגען בעקוועם אויפ'ן קערפּער, זיך ניט ארומרוקען און ניט זיין צו־ענג. א העמדיל — אין ווינטער א וואָלענס, אָבער ניט קיין צו־דיקע; אין זומער א גאַנץ לייכטע, פון קאַטאָן אָדער ליין. אן אונטערקליידעל פון פלאַנעל אין ווינטער, פון דינעם מולט אין זומער, און א לייכטעס אויבערשטעס קליידעל. דאָס קעפּעל זאָל זיין לייכט צוגעדעקט. די פיסלעך מוזען אימער זיין ווארעם. פון קאַלטע פיסלעך קען א קינד אמאָל קריגען קרעמפּען אין בייכעל. דעריבער מוז דאָס קינד טראָגען לאַנגע, ווארעמע זאָקען אין ווינטער, און קורצע, לייכטע זאָקען אין זומער. די הענטלעך און פיסלעך מוז מען איהם לאָזען פריי, כדי עס זאָל קענען בעוועגען מיט זיי וויפיעל עס וויל. וויקלען א קינד איז אן אלטער בארבארישער מנהג. אין די גאַנץ הייסע טעג איז איין דין העמדעל גענוג. אין דער פריה און פאַרנאַכט אָבער מוז דאָס קינד זיין איינגעדעקט אביסעל מעהר.

די בויך־בינדע זאָל דאָס קינד טראָגען ביז עס איז א יאָהר און א האַלב אַלט. שוואַכע קינדער און די וואָס לײדען אָפט אויפ'ן מאָגען, קענען טראָגען די בינדע ביז 3 יאָהר אַלט. לאָזען קינדער ארומלויפען האַלב נאַקעט אין א קאַלטען וועטער, כדי זיי זאָלען זיך צוגעוועהנען צו קעלט, — פערהאַרטעווען דעם קערפּער, ווי מען רופט עס, — איז אָפּטמאָל גאַנץ ריזיקאַליש. די מאָדע צו פיהרען קליינע קינדער אין קורצע זעקלעך, מיט נאַקעטע פּאָלקעס, איז אפשר שעהן — אין גאַנץ הייסע טעג קען מען געגען דעם גאָר ניט אויסזעצען — אָבער ס'איז ניט אַלעמאָל קלוג. פון דער אַנדער זייט איז א טעות אָנצוקליידען זיי צו־שווער. איבערהויפּט דאַרפען קינדער ניט טראָגען אַזעלכע דיקע, ווארעמע אונטערוועש, ווי דער־

וואַקסענע מענשען: ערשטענס, ווייל זיי זיינען מעהרסטענטיילס אין הויז אין אַ וואַרעמען צימער; און צווייטענס, איז די צירקו־לאַציע פון זייער בלוט אַ שנעלערע און זיי ווערען מעהר צוהיצט שפּיעלענדיג זיך. צו־שווערע קליידונג און צו־וואַרעמע צי־מערן זיינען די צוויי וויכטיגסטע סבות פאַר וואָס קינדער פערקיהלען זיך אַזוי גרינג.

.3

דאָס קינדער־צימער.

ווי צו האַלטען דאָס צימער. אין קינדער־צימער טאָר ניט זיין צופיעל אָנגעשטעלט. די דיעלען זאָלען זיין געפאַרבט און מען זאָל זיי אויסווישען יעדען טאָג מיט אַ נאַסען טוך. זיי זאָלען ניט זיין בעשלאָגען מיט קאַרפּעט; מען מעג אָבער האַלטען אַ קליינעם ראָג (טעפּיך) אין צימער, וועלכען מען קען לייכט ארויסטראָגען און אויסרייניגען דרויסען. אין קינדער־צימער זאָל מען ניט אויסהענ־גען קיין וויגדעלעך אויף צו טריקענען זיך. מען זאָל דאָרט קיין זאַך נישט קאָכען, און מען טאָר דאָרט ניט לאָזען ברענען קיין גאַז איבער נאַכט. אין צימער דאַרף זיין שטיל און רוהיג און די „בליינדס" (די שטאָרען) אויף די פענסטער אַרונטער־געצויגען, כדי דאָס קינד זאָל ניט זיין געשטערט פון שלאָף און זאָל ניט ווערען אויפגערעגט פון איבעריגען טומעל.

די טעמפּעראַטור. דאָס קינדער־צימער טאָר ניט זיין צו־הייס. עס מוז הענגען אַ טהערמאָמעטער אויפ'ן וואַנט, (אונגעפעהר 4 פוס הויך פון באָדען) כדי צו וויסען גענוי די טעמפּעראַטור פון צימער. ביי טאָג דאַרף ניט זיין העכער ווי פון 66 ביז 68 גראַד פאַרנהייט; ביי נאַכט — פאַר אַ קינד פון צוויי—דריי מאָנאַט, ניט נידעריגער ווי 65 גראַד, פאַר אַ קינד וואָס איז עלטער ווי 3 מאָנאַט, מעג זיין ניט מעהר ווי 55 גראַד, און פאַר אַ קינד וואָס איז אַ יאָהר אַלט, מעג די טעמפּעראַטור זיין 50, אָדער אפילו נישט מעהר ווי 45 גראַד.

פרישע לופט. דאָס קינדער־צימער מוז אויסגעלופטערט ווע־

רען צום ווענינסטען צוויי מאָל א טאָג, אין דער פריה און אויף דער נאכט. מען טראָגט ארויס דאָס קינד פון צימער און מען עפענט אויף פענסטער און טהירען פאר א שטונדע צייט, ארייגצולאָזען אזויפיעל לופט וויפיעל מעגליך. אויסערדעם זאָלען די פענסטער פון קינדער־צימער זיין אָפען, ווען נור דאָס קינד איז אין דרויסען. ווען דאָס קינד איז מעהר ווי 3 מאָנאַט אַלט, מעג מען האַלטען אביסעל אָפען דאָס פענסטער א גאנצע נאכט, אויסער ווען די טעמפּעראַטור אין דרויסען איז נידעריגער ווי 32 גראד פארנהייט.

ווען קען מען אָנהויבען ארויסנעהמען דאָס קינד אין דרויסען? אין זומער־צייט, ווען עס איז איין וואָך אַלט. אין פריהלינג און הערבסט — ווען עס איז ארום א מאָנאַט אַלט; אין ווינטער — ניט פריהער איידער צו 3 מאָנאַט, און דאָס אויך נור אין שעהנע טעג. ווען עס זיינען גרויסע ווינטען אָדער שטאַרקע פרעסט, זאָל מען קינדער אונטער א יאָהר אַלט גאָר ניט ארויסנעהמען דרויסען.

ווען דאס קינד איז אין דרויסען, מוז מען אכטונג געבען, אז דער ווינט זאָל איהם ניט בלאָזען אין געזיכט, אז די פיס זאָלען זיין גוט צוגעדעקט און ווארעם, און אז די זון זאָל איהם ניט פאַלען דירעקט אויף די אויגען. אין קאַלטע וועטערן, און ווען נור מען קען דאס קינד ניט ארויסנעהמען דרויסען, דארף מען געבען לופט אין צימער גופא. א קינד פון א מאָנאַט אַלט קען מען שוין אָנהויבען צו געוועהנען דערצו. מען קליידט איהם אָן און דעקט איהם ארום אין בעטעל אזוי ווארעם, ווי אויף ארויסצונעהמען אין דרויסען, און מען שטעלט אוועק דאָס בעטעל ניט ווייט פון אן אָפענעם פענסטער. דאס ערסטע מאָל זאָל מען דאס קינד האַלטען נעבען אָפענעם פענסטער נישט מעהר ווי פאר 15 מינוט אויף אמאָל; דאָס נעקסטע מאָל — אביסעל לענגער און אזוי ווייטער, ביז עס קען אויף דעם אופן קריגען די לופט עטליכע שטונדען אין טאָג. מען מוז נאָר אויפפאסען עס זאָל אין צימער ניט זיין קיין צוג־ווינט, דאן איז קיין געפאהר ניט, אז דאָס קינד וועט זיך דערפון פערקעלטען. פערקעהרט, ווען מען געוועהנט צו דאס קינד אָט אזוי ביסלעכווייז

צו דער לופט, איז דאָס דער בעסטער מיטעל ווי אויסצוהיטען איהם פון אָפטע פערקעלטונגען.

פרישע לופט רייניגט דעם קינדס בלוט, העלפט דער פערדיי־הונג פון זיין שפייז און איז נויטיג פאר זיין געזונד און ענטוויק־לונג. ווען מען האלט א קינד אין א צו־ווארעמען, פערשטיקטען צי־מער, ווערט עס בלאס, פערדייהט ניט גוט דאָס עסען, געווינט ניט גענוג אין געוויכט, שוויצט זעהר פיעל און פערקעלטעט זיך לייכט. וואָס מעהר מען האלט א קינד דרויסען, אָדער אין צימער מיט אָפענע פענסטער, אלץ געזינטער זעהט עס אויס און אלץ שטארקער איז זיין ענטוויקלונג.

4.

שלאפען.

וויפיעל צייט קינדער דארפען שלאָפען. די ערשטע עטלי־כע וואָכען פון זיין לעבען דארף א קינד שלאָפען פון 20 ביז 22 שטונדען אין מעת־לעת. נאָך דעם ערשטען מאָנאט ביז א האלב יאָהר אלט — פון 16 ביז 18 שטונדען, (פון 11 ביז 12 שטונדען ביי נאכט, און די איבעריגע 5 אָדער 6 שטונדען דורכ'ן טאָג); פון א יאָהר אלט ביז צוויי — ארום 12 שטונדען ביי נאכט און 3 אָדער 4 שטונדען ביי טאָג. א קינד פון 2 ביז 6 יאָהר אלט דארף שלאָפען 12 שטונדען אין מעת־לעת; פון 6 ביז 10 יאָהר — ניט ווייניגער ווי 10 שטונדען.

קינדער דארפען שלאָפען בעזונדער. אונטער קיינע אומ־שטענדען זאָלען זויג־קינדער ניט שלאָפען מיט דער מוטער אין בעט. ערשטענס, ווייל עס האָט פיעל מאָל געטראָפען, אז די מוטער האָט אין שלאָף זיך ארויפגעלעגט אויפ'ן קינד און איהם דערשטיקט. און צווייטענס, ווייל ווען דאָס קינד שלאָפט א גאנצע נאכט לעבען דער מוטער, זויגט עס צו אָפט, און דאָס איז שעדליך פאר זיי ביי־דען.

דעם קינד'ס בעטעל. א קינד דארף שלאָפען אין א בעטעל, ניט אין קיין וויעגעלע. וויעגען איז א שלעכטע געוועהנהייט, אמאָל

איז עס זאגאר שעדליך. דער מאטראץ דארף זיין שטייף אבער ניט צו־הארט. דאס קישעלע דארף זיין גאנץ דין, עס זאל ניט זיין צו־הויך צוקאפענס, דען דאס קינד דארף ליעגען כמעט פלאך. די דעקע זאל ניט זיין קיין צו־שווערע. פאר קינדער וואס שוויצען פיעל, איז גוט א קליין האר־קישעלע.

ניט האלטען אויף די הענד. א זויג־קינד ביז 6 מאנאט אלט דארף מען האלטען אויף די הענד נור בעת מען זויגט איהם און רייניגט איהם ארום, די איבעריגע צייט דארף עס שלאפען אדער רוהיג זיך שפיעלען ביי זיך אין בעטעל. דאס נערוועז־סיסטעם פון יונגע קינדער איז זעהר עמפפינדליך, דעריבער טאר מען איהם ניט אויפרעגען און ניט צורייצען. מען טאר איהם ניט לערנען „מאכען קונצען" און בעווייזען „חכמות" איידער עס איז וועניגסטענס א יאהר אלט. מען טאר איהם ניט האידען און ניט שאקלען, און מען דארף איבערהויפט ניט בעטראכטען דאס קינד אלס א שפיעלצייג זיך צו מאכען לוסטיג מיט איהם.

5.

שרייען.

נארמאלעס שרייען. א געזונדער געשריי איז הילכיג און שטארק, ביז דאס קינד ווערט רויט אין געזיכט. פון 15 ביז 30 מינוט א טאג איז ניט צו פיעל פאר א קליין קינד צו שרייען. דאס שרייען איז גוט פאר'ן געזונד. עס העלפט ענטוויקלען די לונגען: דאס איז דעם קינד'ס קערפערליכע בעוועגונג.

אוננארמאלעס שרייען. ווען א קינד שרייט צו־אפט און צו־לאנג, איז דאס ניט נארמאל. די אורזאכען קענען זיין: שמערץ, קראנקהייט, הונגער, קאפריז און געוועהנהייט. דער געשריי פון שמערץ איז געוועהנליך א שטארקער און א שארפער געשריי, וואס האלט ניט אן נאכאנאנד. דאס קינד ציהט מיט די פיסלעך, קארטשעט זיך אין געזיכט און מען קען זעהן אז עס ליידעט שמערצען. דער געשריי פון קראנקהייט איז מעהר א קרעכצען און אויפגערייצטקייט איידער א שרייען. פון הונגער איז עס אן אנהאלטענדעס פער־

דריסליכעס שרייען, כמעט קיינמאָל ניט שטאַרק און מונטער. אַ קאַפּריזנער געשריי איז הילכיג און שטאַרק, דאָס קינד בריקעט און וואַרפט מיט די פיסלעך מיט גרויס כעס. דאָס קינד שרייט פון געוועהנהייט, ווען עס וויל מען זאָל איהם וויעגען אָדער נעהמען אויף די הענד, אויב מען האָט איהם איינגעוועהנט אַזוי, אָדער ער וויל עפּעס האַלטען אין מויל, און נאָך אַזעלכע שלעכטע געוועהנהייטען. דער סמן איז, אַז עס הערט אויף צו שרייען גלייך ווי עס קריגט וואָס עס וויל, און עס פאַנגט ווידער אָן צו שרייען, ווען מען נעהמט עס צו פון איהם.

שרייען ביי נאַכט. ווען דאָס קינד שרייט ביי נאַכט, דאַרף מען אויפשטעהן און נאַכזעהן צי עס ליעגט גוט, צי די הענט און פיס זיינען איהם וואַרעם און צי די ווינדעלעך זיינען ניט נאַס אָדער שמוציג. ווען אַלעס איז ווי עס דאַרף צו זיין, זאָל מען איהם לאָזען ליעגען און שרייען, ביז וואַנען עס וועט אויפהערען. דאָס אייגענע אויך ווען עס שרייט ביי טאָג פון קאַפּריז אָדער געוועהנהייט: מען מוז איהם לאָזען „זיך אויסשרייען“. עס קען נעהמען אַ שטונדע, אַמאָל אפשר צוויי אָדער דריי שטונדען; דאָס איז אָבער דער בעסטער מיטעל אויסצומיידען אויף ווייטער אונצעהליגע שלאָפלאָזע נעכט און די צרות פון דאַרפען אַרומטראָגען זיך מיט דער בייבי גאַנצע טעג און נעכט. ווען מען גיט איהם ניט נאָך דאָס ערשטע מאָל, וועט עס דעם צווייטען מאָל שרייען גאַנץ ווינציג און דעם דריטען טאָג וועט עס שוין זיין שטיל און רוהיג. מען דאַרף קיין מורא ניט האָבען טאָמער וועט עס זיך „אָנרייסען“ פון צופיעל שרייען. אויב דאָס בייכעל איז ריכטיג אַרומגעבונדען מיט דער בינדע, קען עס ניט פּאַסירען, און נאָכ'ן יאָהר קען עס אפילו אָהן דער בינדע אויך ניט פּאַסירען.

6.

די ענטוויקלונג פון קינד.

דאָס געוויכט. דאָס געוויכט פון אַ נאָרמאַלעס קינד בעת עס ווערט געבאָרען, איז דורכשניטליך פון 7 ביז 8 פונט. די ערשטע

וואך פערליערט עס געוועהנליך פון 4 ביז 8 אונצען. (א פונט האט 16 אונצען.) פאר די ערשטע 6 מאנאט דארף דאס קינד געווינען פון א פערטיל ביז א האלב פונט א וואך, אזוי אז צו 6 מאנאט דארף עס וועגען פון 15 ביז 16 פונט. פון 6 ביז 12 מאנאט דארף עס געווינען פון 2 ביז 4 אונצען א וואך און דארף וועגען צו א יאהר אלט — פון 20 ביז 22 פונט.

כדי צו קענען אורטיילען צי דאס קינד ענטוויקעלט זיך פיזיש ווי עס געהער צו זיין, דארף מען עס אפט וועגען. (עס קאסט ניט טייער צו קויפען א ריכטיגע וואג־שאל.) פאר די ערשטע 6 מאנאט זאל מען עס וועגען אלע וואך; די אנדערע 6 מאנאט — צום וועניגסטען איין מאל אין צוויי וואכען; אין דעם צווייטען יאהר — ניט וועניגער ווי איין מאל א מאנאט.

ניט אלע מאל אבער איז דער געווינס אין געוויכט א ריכטיגער בעוויז, אז דאס קינד געדייהט נארמאל. ווען מען האדעוועט א קינד אויף די פאטענטירטע קינדער־שפייז, צ. ב. ש., ווערט עס אפט פעט און שווער אין וואג, אבער ניט שטארק געבויט; ווייל אין די דאזיגע קינדער־שפייז, וואס איז רייך אין צוקער, פעהלען די אנדערע שטאפען, וועלכע זיינען נויטיג פאר דער ענטוויקלונג פון די מוסקולען.

האלטען דאס קעפיל דארף א קינד קענען שוין צום דריטען אדער פערטען מאנאט.

לאכען דארף א קינד אנהויבען געוועהנליך פון דריטען ביז'ן פינפטען מאנאט.

אויסשטרעקען די הענטלעך אנצוגרייפען זאכען אויף צו שפיעלען זיך, דארף עס קענען ארום דעם 5טען מאנאט.

זיצען אליין דארף א געזונד קינד קענען צו 7 אדער 8 מאנאט.

זיך שטעלען אויף די פיסלעך דארף עס קענען צו 9 מאנאט.

געהן דארף א קינד אנהויבען פראבירען צום יאהר. צו 15

אָדער 16 מאָנאַט קענען דאָס רוב קינדער שוין אַליין ארומלויפען. מען דאַרף קיינמאָל ניט צוטרייבען אַ קינד עס זאָל אָנהויבען צו געהן: ווען זיינע מוסקולען און ביינער זיינען גענוג שטאַרק, ווילט זיך איהם געוועהנליך אַליין וואָס גיכער געהן. די „געהערס" און אַנדערע מיטלען צו לערנען אַ קינד געהן, זיינען דעריבער גאַנץ איבעריג. שוואַכע קינדער, וואָס זיינען פיעל קראַנק געווען, אָדער וואָס ליידען אָפט מיט'ן מאָגען, פערשפּעטיגען זיך אין זייער פּי־זישער ענטוויקלונג. אַ געוועהנליכע אורזאַך פון שפּעט אָנהויבען שטעהן און געהן איז די „ענגלישע קראַנקהייט" — ראַכיטיס.

רעדען. צום יאָהר קען אַ קינד געוועהנליך אַרויסרעדען די ווערטער פּאַפּאַ, מאַמאַ און אַנדערע איינפאַכע, קורצע ווערטער. צום סוף פון צווייטען יאָהר קען שוין אַ קינד געוועהנליך צונויפשטעל־לען איינינע ווערטער אין קורצע זעצע.

אויב אַ קינד הויבט גאָר ניט אָן פּרובירען רעדען צו צוויי יאָהר, דאַרף מען נאָכזוכען די אורזאַך. עס קען זיין אַז די צונג איז צוגעוואַקסען, אָדער עס איז טויב־שטום, אָדער עס האָט אַנאַנ־דער פעהלער.

די ביינער פון קאָפּ ווערען אינגאַנצען צונויפגעוואַקסען דורכשניטליך צו 18 מאָנאַט. אין זעלטענע פעלען ווערען זיי צו־נויפגעוואַקסען פאַר 14 מאָנאַט. צו צוויי יאָהר מוזען זיי זיין גע־שלאָסען; אויב ניט, איז עס אַ סמן פון פעהלערהאַפטער ענטוויק־לונג.

די צייהן. די ערשטע אָדער „מילך־צייהן" זיינען אינגאַנצען 20. זיי קומען געוועהנליך אַרויס אין דעם פאָלגענדען סדר: די צוויי מיטעלסטע, אונטערשטע צייהן — אונגעפעהר פון 5טען ביז'ן 9טען מאָנאַט; דערנאָך די 4 אויבערשטע מיטעלסטע צייהן — פון 8טען ביז'ן 12טען מאָנאַט. די אַנדערע צוויי מיטעלסטע, אונטערש־טע, און די 4 פאָדערשטע דאָפּעל־צייהן קומען אַרויס פון 12טען ביז'ן 18טען מאָנאַט. דערנאָך קומען די 4 וואָלף־צייהן — די צוויי אויבערשטע ווערען אָנגערופען „אויגען־צייהן" און די צוויי אונטערש־

טע „מאָגען־צייהן“ — געוועהנליך פון 18טען ביז'ן 24טען מאָנאַט. די 4 הינטערשטע דאָפּעל צייהן, וואָס מאַכען פאַרפול דעם ערשטען גאַנג, שניידען זיך דורך צווישען דעם 24טען און 30טען מאָנאַט.

דורכשניטליך, אַלזאָ, האָט אַ קינד צום יאָהר 6 צייהן; צו אָנ־דערהאַלבען יאָהר 12 צייהן; צו צוויי יאָהר — 16, און צו צוויי און אַ האַלב יאָהר, אַלע 20 צייהן.

קיין כלל איז דאָס אָבער ניט. אין אייניגע פאַמיליען שניידען זיך ביי די קינדער די צייהן זעהר פריה; ביי אנדערע, ווידער, שפּעטער ווי געוועהנליך. קרענקליכע קינדער און די וואָס ליידען פון ראַכיטיס, מאַכען צייהן געוועהנליך גאַנץ שפּעט.

„מאַכען צייהנדלעך“ איז ניט קיין קראַנקהייט. געזונדע, נאָר־מאַלע קינדער מוזען גאָר ניט ליידען ווען ביי זיי שניידען זיך צייהן. פאַר אַ פּאָר טעג איידער אַ צאָהן שניידט זיך דורך, איז דאָס קינד אָפּטמאָל קאַפּריזנע אָדער עס האָט ניט אַזאַ גוטען אַפּעטיט ווי פריהער; דאָס געהט אָבער געוועהנליך גלייך איבער. ביי קינדער וואָס האָבען ניט געקריגען קיין ריכטיגע פלעגע, וואָס ליידען פון איבערגעשטאָפּטע מאָגענס, צורייצטע נערווען, אָפטע ערקעלטונגען און דערגלייכען, קענען „צייהנדלעך“ ארויסרופען פערשיידענע קער־פּערליכע אונאָרדנונגען. זיי קריגען אָפּטמאָל היטץ, לויז־לייב, ברע־כען, קרעמפּען אין בייכעל, אַ הייזעריגען הוסט און זאָגאָר קאָנוואול־סיעס.

עס איז אָבער אַ גרויסער טעות צוצושרייבען אַלע קראַנקהיי־טען אויפ'ן חשבון פון „צייהנדלעך“. עס קען זיין, אַז דאָס קינד ליידט פון גאָר אַנאַנדער קראַנקהייט, פאַר וועלכער עס פאָדערט זיך מעדיצינישע בעהאַנדלונג. עס איז דארום פיעל פּראַקטישער זיך ניט צו פערלאָזען אויף זיך און רופען אַ דאָקטאָר, ווען נור דאָס קינד פיהלט ניט גוט. די מוטערס, וואָס האָבען אויף אַלץ איין תירוץ: „צייהנדלעך!“, פאַרזעהען אָפּטמאָל גאַנץ ערנסטע קראַנקהייטען און גיבען ניט דעם קינד די נויטיגע מעדיצינישע הילף אין צייט.

III.

דעם קינד'ס שפייז

1.

ברוסט־קינדער

ברוסט־מילך. די בעסטע שפייז פאר'ן קינד איז זיין מו־טער'ס ברוסט־מילך. א קינד קען אויף קיין אנדער שפייז ניט אזוי גוט געדייהען, ווי אויף דער מוטער'ס ברוסט. די שטערבליכקייט אין דעם ערשטען יאהר ביי קינדער וואס האדעווען זיך אויפ'ן באַ־טעל, איז דריי מאל אזויפיעל ווי ביי קינדער וואס קריגען די ברוסט.

עס איז זעהר וויכטיג, אז דאס קינד זאל קריגען די ברוסט צום וועניגסטען די ערשטע עטליכע מאנאט; ווייל דעם קינד'ס מאגען איז אין דער ערשטער צייט נאך צו־שוואך צו קענען פערדייהען אנ־דערע עסענס, איידער די וואס די נאטור האט פאר איהם בע־שטימט.

זויגען אין א בעשטימטער צייט. דאס קינד מוז קריגען די ברוסט אין בעשטימטע שטונדען יעדען טאג גלייך, צוליב צוויי טעמים. ערשטענס, געוועהנט מען דעם קינד דערמיט איין צו עסען און שלאפען אין דער צייט, ווערט דאס עסען ריכטיג פערדייהט און דאס קינד איז גוט אויסגערוהט. צווייטענס, פון ניטגעבען זויגען אין בעשטימטע צייטען, נאר ווען עס מאכט זיך, אמאל 3 מאל אין א שטונדע און אמאל איין מאל אין 4 שטונדען, ווערט די מילך פערדארבען אין דער ברוסט. פון צו־אפט זויגען ווערט די מילך צו־שווער צו פערדייהען; פון צו־לאנג ניט־געבען זויגען ווערט די מילך צו־וואסערדיג און איז ניט גענוג נאהרהאפטיג.

די ערשטע צוויי־דריי טעג דאַרף מען לעגען דאָס קינד צו דער ברוסט אַלע דריי־פיער שטונדען, ווייל די בריסט האָבען נאָך דאַן ניט גענוג מילך און דאָס קינד האָט ניט נויטיג קיין פיעל נאַהרונג אין די ערשטע פּאָר טעג. א פּאָר לעפעלעך וואסער, ווארעמעס, אָהן צוקער, קען מען איהם רעגעלמעסיג יאָ געבען.

נאָכ'ן דריטען טאָג ביז 3 מאָנאַט דאַרף דאָס קינד קריגען די ברוסט אַלע צוויי שטונדען דורכ'ן טאָג און דריי מאָל דורך די נאַכט. פון 3 ביז 6 מאָנאַט — אַלע 2½ שטונדען ביי טאָג און 2 מאָל ביינאַכט. פון 6 מאָנאַט ביז א יאָהר אַלט — אַלע 3 שטונדען ביי טאָג און איין מאָל ביי נאַכט.

דער טאָג רעכענט זיך פון 7 אין דער פריה ביז 7 אין אבענד, די נאַכט — פון 7 אין אבענד ביז 7 אין דער פריה. ווען מען דאַרף דעם קינד געבען זויגען אַלע 2 שטונדען, מוז מען עס לעגען צו דער ברוסט רעגעלמעסיג אַלע טאָג אין איין צייט, אום 7, 9, 11, 1, 3, 5, און 7. פּאַר די 3 מאָל זויגען ביי נאַכט איז די בעסטע צייט אום 10, 1 און 4. דאַן הויבט זיך וויעדער אָן דער טאָג פון 7 אין דער פריה. פּאַר 2 מאָל זויגען ביי נאַכט איז די בעסטע צייט אום 11 און 4. ווען עס דאַרף נור קריגען איין מאָל דורך די נאַכט, איז די בעסטע צייט צווישען 1 און 2.

וויפיעל זויגען אויף א מאָל. פאר א געזונדען, שטארקען קינד, וואָס ציהט די ברוסט קרעפטיג, איז געוועהנליך גענוג פון 5 ביז 10 מינוט אויף א מאָל. יעדענפאַלס זאָל עס קיינמאָל ניט ליעגען ביי דער ברוסט לענגער ווי 20 מינוט. ווען עס ציהט שוואך און הערט אַלע ווײַלע אויף, דאַרף מען איהם אויפמונטערן עס זאָל זויגען שטאַרקער. שלאָפען ביי דער ברוסט איז א שלעכטע געוואָנהייט און אָפּטמאָל אויך שעדליך.

דאָס קינד מוז ניט אויסלעדיגען די בריסט ביי יעדעס מאָל זויגען. וויפיעל מילך עס קוועלט אָן אין די בריסט איז ניט קיין מאָס פאַר'ן קינד'ס מאָגען. ווען עס קומט־צו פיעל מילך, איז גענוג פאַר'ן קינד צו זויגען פון איין ברוסט; ווען עס איז ווענינגלעך, מעג מען איהם געבען פוןביידע אויף א מאָל.

פון וואָס די מוטער דאַרף זיך אָבהיטען. א מוטער וואָס זויגט אַ קינד, מוז אַליין זיך אָבהיטען מיט'ן עסען. זי דאַרף קריגען איינפאַכע עסענס צו זאַט, און טרינקען גענוג וואַסער. 3 רעגעלמע־סיגע מאָהלצייטען אַ טאָג און מילך, אמאָל קאַקאַו, אָדער גריץ־שליים, צווישען די מאָהלצייטען. זי מעג עסען אייער, גרויפּענס, אַלערליי זופּען, זיסע און געקאָכטע פּרוכטען און כמעט אַלערליי גרינסען. זי זאָל נים עסען קיין זויערע פּרוכטען, סאַלאַדען, זיסע געבעקס און פעטע געפּרעגעלעכץ. נישט מעהר ווי איין מאָהל אַ טאָג פלייש. גאַנץ ווינציג טהעע און קאַפע, און גאָר ניט קיין שטאַרקע געטרענק, ווי ביער, וויין און שנאַפּס.

א זויגענדע מוטער מוז פיהרען אַן איינפאַך, נאַטירליך לעבען. זי מוז יעדען טאָג זיך דורכגעהן אויף דער פרישער לופט. זי מוז זעהן צו האָבען אַ גוטען מאָגען. איהר רוה ביי נאַכט דאַרף ניט צופיעל געשטערט ווערען, און ווען מעגליך, זאָל זי זיך צולעגען אויף אַ שטונדע ביי טאָג.

ווען איהר מילך קען שאַדען דעם קינד. נערוועזיטעט, זאָרג, מיעדקייט, שלאָפלאָזיגקייט, קאָפּדרעהעניש קענען מאַכען זי זאָל פערלירען די מילך; ערגערניש, טרויער, שרעק, ליידענשאַפט קענען פערדאַרבען איהר מילך און אָפטמאָל אַרויסרופען גאַנץ שאַרפע קראַנקהייטען אין קינד.

ווען די מוטער קריגט איהר מאָנאַטליכע („אויף די וועש", מענסטרואַציע), ווערט וועניגער מילך אין די בריסט; אָפטמאָל ווערט די מילך אויך פערדאָרבען אין קוואַליטעט און דאָס קינד קריגט פון דעם אַ שלעכטען מאָגען. אַ פרוי וואָס זויגט אַ קינד, האָט געוועהנליך ניט אונטער דער צייט איהרע געבליטען; ווען עס קומט אמאָל יאָ, איז דאָס ניט קיין אורזאַך פון דעסטוועגען אויפצוהערען געבען דעם קינד זויגען: עס איז אָבער גלייכער ניט צו געבען זויגען די ערשטע צוויי טעג.

ווען די מוטער'ס מילך פּאָליובעט ניט דעם קינד. עס טרעפט אמאָל, אַז צוליב אַ וועלכער עס איז אורזאַך איז די מוטער'ס

מילך ניט גוט פאר'ן קינד און זיין מאָגען קען עס ניט פערדייהען, ווי מען קען עס זעהען דערפון, וואָס דאָס קינד גיט ארויס פיעל ווינד, קריגט אָפט קרעמפּפּען און האָט לויז־לייב מיט גרינעם, שליי־מיגען שטוהלגאנג. אמאָל, פערקעהרט, ליידט דאָס קינד פון הארט־לייביגקייט און ברעכט נאָכ'ן זויגען. אין אזא פאל דארף מען זוכען צו פערבעסערען די מילך, שטעלענדיג די מוטער אויף א ריכטיגער דיעטע און זעהן זי זאָל האָבען געגוג רוהע, פרישע לופט א. אז. וו. אויב די סימפּטאָמען האלטען אָן פאר צוויי־דריי וואָכען און דאָס קינד געווינט ניט אין געוויכט, דארף מען ניט ווארטען לענגער און גלייך צונעהמען דאָס קינד פון דער ברוסט.

ווען א קינד ברעכט אָפט. אויב א קינד, וואָס גערייהט אויף דער ברוסט און געווינט אין געוויכט, ברעכט גלייך נאָכ'ן זויגען, איז דאָס א סמן, אז עס זויגט צו־פיעל אָדער צו־שנעל: דארף מען איהם ניט לאָזען לאנג זויגען אויף אמאָל, מען דארף איהם געבען נור פון איין ברוסט און איהם לאָזען א פּאָר מאָל זיך אָברוהען אין מיטען. אויב עס ברעכט א לאנגע ווילע שפּעטער. בעווייזט עס אז דער מאָגען איז איהם ניט גוט, געוועהנליך מחמת די מילך איז צו רייך: דארף מען איהם ניט געבען זויגען אזוי אָפט, און 5 אָדער 10 מינוט פאר'ן זויגען זאָל מען איהם געבען א פּאָר לעפעל געקאָכט וואסער אָדער קאלך־וואסער. די מוטער זאָל ניט עסען קיין צו־רייכע שפּייז און דערהויפּט ניט צופיעל פלייש.

ווען צו ענטוועהנען פון דער ברוסט. געוועהנליך דארף מען אָנהויבען ענטוועהנען א קינד צו 9 אָדער 10 מאָנאט; אויסער ווען מען מוז איהם צונעהמען פון דער ברוסט פריהער, ווען עס גערייהט ניט ווי עס געהער צו זיין, אָדער די מוטער איז קראנק, אָדער שוואנגער.

ענטוועהנען דארף מען ביסלעכווייז, ניט מיט אמאָל. מען הויבט אָן צו געבען דער קינד פּאַר א וואָך אָדער צוויי א באָטעל צוגעגרייטע מילך איין מאָל א טאָג אנשטאָט די ברוסט; שפּע־טער 2 באָטעלס א טאָג, אנשטאָט 2 מאָל די ברוסט; דאן 3 און

4 באָטעלס אַ טאָג, ביז מען הערט איהם אויף אײנגאַנצען צו געבען די ברוסט, ווען עס איז אַרום אַ יאָהר אַלט.

ווען עס קומט אויס צו ענטוועהנען אין מיטען זומער, איז אָפּטמאָל ראַטזאַם צו זויגען דאָס קינד אַ ביסעל לענגער, איידער צו ענטוועהנען איהם אין די גרויסע היצען. אָבער אַפילו דאַן איז אויך װעניגער געפאַהר צו ענטוועהנען, איידער צו האַלטען דאָס קינד ביי דער ברוסט, נאָכדעם ווי די מילך קומט שוין גאַנץ וועניג און איז מאָגער אין קוואַליטע. מען דאַרף נאָר אויפפּאַסען אַז דאָס קינד זאָל קריגען די ריכטיגע שפּייז, און איידער עס ווערט געוועהנט צו קוה־מילך, זאָל מען צוגרייטען דאָס באָטעל פאַר איהם אין אַ שוואַכערע פּראָפּאָרציע, אַזוי ווי פאַר אַ קינד וואָס איז עטליכע מאָנאַט אינגער.

באַלד נאָכדעם ווי מען האָט ענטוועהנט דאָס קינד פון דער ברוסט, דאַרף מען איהם אָנהויבען אָב צו געוועהנען אויך פון באָ־טעל און איהם לערנען צו טרינקען די מילך פון אַ שאָל אָדער פון אַ גלאָז. מען מיידט אויס דערמיט די איבעריגע אַרבייט פון האַלטען ריין די באָטעלס און די ניפּעלס, און מען דערלאָזט ניט צו דער שלעכטער געוועהנהייט אַרומצוטראָגען זיך מיט'ן באָטעל ביז אַ קינד איז עטליכע יאָהר אַלט.

2.

האָדעווען אויף צוגעריכטע שפּייז

קוה־מילך. די איינציגע שפּייז, אויף וועלכער זויג־קינדער קענען ריכטיג געדייהען, איז מילך. ווען דאָס קינד קען ניט האָבען מוטער'ס מילך, מוז מען נעהמען פאַר איהם די נעכסט־בעסטע שפּייז — קוה־מילך. דאָס זויג־קינד קען אָבער די מילך, ווי זי קומט פון דער קוה, ניט פערדייהען, ווייל עס איז צו־שווער פאַר זיין מאָגען. דעריבער מוז מען די מילך צוריכטען. די נאַטור האָט

אַנגעגרייט די ריכטיגע שפּייז פאַר׳ן קינד אין דער מילך פון זיין מוטער׳ס ברוסט: ווען מיר זיינען געצוואונגען איהם צו געבען אַנדערע מילך, מוזען מיר דעריבער אַזוי צוריכטען די אַנדערע מילך, אַז עס זאָל זיין אַזוי עהנליך צו מוטער׳ס מילך, וויפיעל מעגליך.

די שטאָפען פון מילך. וואָס געפינט זיך אין מוטער׳ס מילך? ערשטענס, אַזאַ שטאָף פון וואָס עס בויען זיך אויף די מוסקולען און אַנדערע געוועבען פון קערפּער, וועלכער הייסט — **פּראָטעאין.** צווייטענס, געפינט זיך דאָרט צוקער; דריטענס — פעטס, און פערטענס — מינעראַל־זאַלצען, אַ חוץ וואַסער און אַנדערע אונבעשטימטע שטאָפען. אין דער מילך פון אַלע אַנדערע זויג־טהיערען געפינען זיך אייגענטליך אויך די אייגענע שטאָפען, דער חלוק איז נאָר אין דער פּראָפּאָרציע. קוה־מילך, צ. ב. ש. האָט 4 פּראָצענט פּראָטעאין און מוטער׳ס מילך נישט מעהר ווי איינס און אַ האַלב פּראָצענט; און אַ חוץ דעם איז דער פּראָטעאין פון קוה־מילך אַ סך שווערער צו פערדייהען. פעטס איז אין קוה־מילך וועניגער איידער אין מוטער׳ס מילך, און אויך שווערער צו פערדייהען. צוקער איז אין מוטער׳ס מילך פאַראַן כמעט נאָך אַמאָל אַזויפיעל ווי אין קוה־מילך. די מינעראַל־זאַלצען זיינען פערקעהרט מעהר ווי נאָך אַמאָל אַזויפיעל אין קוה־מילך איידער אין מוטער׳ס מילך.

דער שכל פון צוריכטען די מילך. פון אַלע שטאָפען וואָס געפינען זיך אין מילך, איז דער פּראָטעאין דאָס וויכטיגסטע פאַר׳ן קערפּער, אָבער אויך דאָס שווערסטע צו פערדייהען. ווען מען זאָל געבען אַ זויג־קינד גאַנצע קוה־מילך, וועט עס קריגען כמעט 4 מאָל אַזויפיעל פּראָטעאין וויפיעל עס קריגט אין מוטער׳ס מילך, און זיין מאָגען וועט עס ניט קענען פערדייהען. כדי צו מאַכען די קוה־מילך שיטערער אין פּראָטעאין, און דורכדעם לייכטער פאַר׳ן קינד׳ס מאָגען, איז פאַראַן אַ גאַנץ איינפאַכער מיטעל — **צוגיסען וואַסער.** ווען מיר נעהמען, צ. ב. ש. איין טייל קוה־מילך און דריי טיילען וואַסער, האָבען מיר אַן ערך איינס פּראָצענט פּראָטעאין, כמעט

אזויפיעל ווי אין מוטער'ס מילך. אָבער דערמיט וואָס מיר פער־וואַסערן די קוה־מילך, ווערט עס אַלץ נאָך ניט עהנליך צו מוטער'ס מילך. עס וועט האָבען וועניגער ווי אַ פערט חלק פעטס און כמעט נישט מעהר ווי אַן אכט חלק צוקער וויפיעל עס געפינט זיך אין מוטער'ס מילך.

דערפון זעהט מען, אַז צוגיסען וואַסער אַליין איז ניט גענוג. כדי צו מאַכען די קוה־מילך זאָל זיין מעהר אָדער וועניגער עהנליך צו מוטער'ס מילך, מוז מען אַ חוץ דאָס וואַסער, וואָס מאַכט שי־טערער דעם פּראָטעאין, צוגעבען שמאַנט, וועלכע ענטהאַלט פיעל מילך־פעטס, און גענוג צוקער עס זאָל זיך אויסגלייכען מיט דער פּראָפּאָרציע, וואָס מען געפינט פון דעם אין מוטער'ס מילך.

ווען מיר רעדען, אַלזאָ, פון צוגעריכטער מילך, מיינען מיר קוה־מילך, וואָס איז אַזוי צוגעריכט געוואָרען, אַז די דריי הויפּט שטאָפען, וואָס געפינען זיך אין איהר, און וועלכע דאָס קינד דאַרף האָבען פאַר זיין ערנעהרונג, זאָלען זיך געפינען כמעט אין דיזעלבע פּראָ־פּאָרציעס, ווי זיי זיינען פאַראַנען אין מוטער'ס מילך.

3.

ווי צו־צוריכטען קוה־מילך פאר זויג־קינדער

גוטע מילך. ערשטענס מוז די מילך זיין פריש און ריין, און מוז קומען פון געזונדע קיה. די בעסטע מילך איז די וואָס ווערט פונאַנדערגעגאָסען אין באָטעלס גלייך נאָכ'ן מעלקען און ווערט געהאַלטען אין אייז, ביז עס קומט אָן צום קויפער אין שטאָדט. (אום צו זיין זיכער, אַז די מילך איז ריכטיג גוטע, זאָל מען געברוי־כען נור די וואָס האָט אַן אויפשריפט „סערטיפייד", „גאַראַנטיד" אָדער „אינספּעקטעד". מען קען אויך קויפען פּאַסטערייזד מילך, אָדער די צוגעריכטע מילך פון די מילך־לאַבאָראַטאָריען.)

די אויבערשטע מילך. דורכשניטליך גוטע קוה־מילך ענט־

האַלט, ווי עס איז שוין פריהער דערמאָנט געוואָרען, אַן ערך 4 פּראָצענט פעטס. די דאָזיגע פעטס איז דורכגעמישט מיט די איבע־ריגע שטאָפען וואָס געפינען זיך אין דער מילך. ווען מען לאָזט עס שטעהן, שווימט געוועהנליך דאָס פעטע טייל ארויף פון אויבען אַלס שמאַנט אָדער קרים, און די מילך וואָס בלייבט פון אונטען ענט־האַלט נאַטירליך גאַנץ ווייניג פעטס. עס איז אויסגערעכענט געוואָ־רען, אַז נאָכדעם ווי עס שטעהט זיך אָב עטליכע שטונדען, (די מילך וואָס מען קריגט אין שטאָדט אין די באָטעלס האָט שוין געהאַט צייט זיך אָבצושטעהן,) ענטהאַלט די אויבערשטע 16 אונצען מילך (די העלפט פון באָטעל: אַ קוואָרט באָטעל האַלט 32 אונצען) אונ־געפעהר 7 פּראָצענט פעטס. *) אָט די אויבערשטע מילך, פון דער אויבערשטער העלפט פון באָטעל, רופט זיך אָן 7 פּראָצענטיגע מילך; ד. ה. אַ מילך, אין וועלכער דער פּראָטעאין, צוקער און די איבעריגע שטאָפען זיינען דיזעלבע ווי אין גאַנצער מילך, נאָר די פעטס איז העכער: אַנשטאָט 4 פּראָצענט, איז עס 7 פּראָצענט.

די נוצען פון 7 פּראָצענטיגע מילך. ווען מען נעהמט גאַנצע מילך און מען צומישט עס מיט וואַסער, כדי צו מאַכען שיטערער דעם פּראָטעאין, בלייבט אין דער מילך זעהר ווייניג פעטס, נעהמט מען אָבער 7 פּראָצענטיגע מילך און מען צומישט עס מיט וואַסער אויף וויפיעל עס איז נויטיג, וועט די פּראָפּאָרציע פון פעטס כמעט אַלעמאָל זיין אַקוראַט וויפיעל מען דאַרף.

אין 7 פּראָצענטיגע מילך איז די פעטס כמעט נאָך אַמאָל אַזוי־פיעל ווי דער פּראָטעאין. אַזוי ווי דאָס רוב קינדער קענען פערדיי־

---

*) כדי צו בעקומען די אויבערשטע 16 אונצען מילך, זאָל מען עס ניט איינפאָך ארונטערגיסען פון באָטעל, ווייל די אונטערסטע מילך וועט דאַן זיך מיטגיסען מיט די אויבערשטע. נאָר מען מוז עס אַראָבשעפּען מיט אַזאַ ספּעציעלען שעפּ־לעפעל, אָדער „קרים־דיפּער", וועלכען מען קען קריגען צו קויפען פאַר 20 סענט׳

הען און דארפען האבען מעהר פעטס ווי פראטעאין, איז אין אזא מילך די פראפארציע פון דיביידע שטאפען די ריכטיגסטע. ווען דאס קינד, צ. ב. ש. קען נאך ניט פערדייהען מעהר ווי איין פראצענט פראטעאין, און מען נעהמט דעריבער נור א פערט חלק מילך און די איבעריגע וואסער, וועט עס שוין קריגען אין דערזעלבער צייט אויך דאס ריכטיגע טייל פעטס; ד. ה. נאך אמאל אזויפיעל, וויפיעל פראטעאין.

צוקער און קאלך־וואסער. צו יעדען באטעל פון געמישטער מילך מיט וואסער דארף מען נאך צוגעבען א געוויסען חלק צוקער, אן ערך וויפיעל עס געפינט זיך אין מוטער'ס מילך. אזוי ווי דאס קינד האט קיין שווירינקייט ניט צו פערדייהען צוקער, דעריבער דארף אין דער צוגעריכטער מילך אלעמאל זיין ניט ווענינער ווי פון 5 ביז 6 פראצענט צוקער. דאס קאלך־וואסער (אדער אנשטאט דעם, סאדא ביקארבאנאט) דארף מען האבען, כדי צו ענדערן דורכדעם א געוויסע אייגענשאפט פון דעם פראטעאין פון קוה־מילך און מאכען עס מעהר ענהליך צו דעם פראטעאין פון מוטער'ס מילך. (קאלך־וואסער אדער סאדא ביקארבאנאט נעהמען אוועק איבעריגע זויערקייט פון מאגען.)

ווי איינצוטיילען די שפייז פאר'ן טאג. אלע אינדערפריה דארף מען צוריכטען פאר'ן קינד גאר די מילך, וואס עס דארף קריגען פאר די גאנצע 24 שטונדען. וואס יונגער דאס קינד, אלץ שוואכער דארף זיין די מילך, אלץ ווענינער אויף א מאל און אלץ אפטער דורכ'ן טאג דארף עס קריגען. וואס עלטער דאס קינד, אלץ שטארקער דארף זיין די מילך, אלץ מעהרער אויף א מאל און אלץ ווענינער אפט דורכ'ן טאג דארף עס קריגען. אזוי, צום ביישפיעל, ביז 3 מאנאט דארף א קינד קריגען פון 10 ביז 8 באטעלס אין די 24 שטונדען; די ערשטע צייט נישט מעהר ווי 2 אונצען אין א באטעל, א חוץ וואס עס דארף זיין אלץ מעהר מילך און ווענינער וואסער, וואס עלטער דאס קינד ווערט.

טאַבעלע: ווי פיעל, ווי אָפט און ווי שטאַרק צו געבען די מילך.

פאַר א קינד אין דעם עלטער פון	וויפיעל באַטעלס אין 24 שטונדען	וויפיעל אונצען אין יעדן באַטל	ווי אָפט געבען דאָס באַטעל	וויפיעל % פראַטעין	וויפיעל % פעטס	וויפיעל % צוקער
די 2טע וואָך ביז 1 מאָנאַט	10	פון 2 ביז 2½	אַלע 2 שטונדען 3 מאָל בייגאַכט	פון ½ ביז ¾%	פון 1 ביז 1½%	5%
פון 4 וואָכען ביז 2 מאָנאַט	10	פון 2½ ביז 3	אַלע 2 שטונדען 3 מאָל בייגאַכט	1%	2%	6%
פון 2 ביז 3 מאָנאַט	8	פון 3½ ביז 4	אַלע 2½ שטונ. 2 מאָל בייגאַכט	1¼%	2%	6%
פון 3 ביז 4 מאָנאַט	8	פון 4 ביז 4½	אַלע 2½ שטונ. 2 מאָל בייגאַכט	1½%	2½%	6%
פון 4 ביז 6 מאָנאַט	7	פון 5 ביז 6½	אַלע 3 שטונדען 2 מאָל בייגאַכט	1¾%	2½%	6%
פון 6 ביז 9 מאָנאַט	6	פון 6½ ביז 7½	אַלע 3 שטונדען 1 מאָל בייגאַכט	2%	3%	7%
פון 9 מאָנאַט ביז 1 יאָהר	6	פון 7½ ביז 8	אַלע 3 שטונדען 1 מאָל בייגאַכט	2½%	3½%	7%
פון 1 יאָהר ביז 1½ יאָהר	5	9	אַלע 3½ שטונ. 1 מאָל בייגאַכט	3½%	3½%	7%

די כלים אויף צוצוריכטען דעם קינד׳ס מילך. אלע כלים, וואס מען דארף האבען אויף צונויפמישען און פונאנדערגיסען די מילך, מוזען געהאלטען ווערען בעזונדער פאר דעם צוועק און זאלען פאר קיין אנדער זאך ניט געברויכט ווערען. מען מוז זיך איינשאפען 2 קריגלעך, איינעם אויף צו האלטען דאס וואסער מיט׳ן צוקער און דעם אנדערן פאר די אויבערשטע מילך; 10 קינדער־באטעלס, איינינגע גומי־וואָרצלען, א גראדואירטעס מעסט־גלאז וואס האלט 8 אונצען; א גלעזערנע אדער אגאטענע לייקע, א בערשטיל צו רייני־גען די באטעלס, אפטייק־וואטע, מיט וואס זיי צו פערשטאפּען און א גלעזערנע כלי, אין וואס צו האלטען די גומי־וואָרצלען. אויך א „קרים־דיפּער“, ווי מיר האבען פריהער דערמאנט, און א פּאסטע־ריזאטאר אדער סטעריליזאטאר, וועגען וועלכע מיר וועלען רעדען שפּעטער.

די באטעלס. גלייך ווי א באטעל ווערט לעדיג, דארף מען עס אויסוואשען און לאזען שטעהן פול אנגעגאסען מיט וואסער, אין וועלכען מען טהוט אריין אביסעל סאדא ביקארבאנאט. איידער מען פילט אן די באטעלס מיט מילך, מוז מען זיי גוט אויסוואשען מיט׳ן בערשטיל און הייסעם וואסער און דערנאך אויסקאכען אין א טאפּ מיט וואסער פאר 20 מינוט.

די וואָרצלען. די בעסטע זיינען פון שווארצען גומי (ראָ־בער). מען זאל ניט געברויכען וואָרצלען מיט לאנגע טרייבלעך, וואס געהען אריין אין באטעל, ווייל מען קען זיי קיינמאל ניט האל־טען געהעריג ריין. אן איינפאכער וואָרצעל (ניפּעל), וואס טהוט זיך אן אויפ׳ן העלזיל פון באטעל איז דער בעסטער. דער וואָרצעל זאל ניט האבען קיין צו־גרויס לעכעל, דורך וועלכען די מילך לויפט אין א שטראם, נאר א קליינע עפענונג, דורך וועלכע די מילך קומט ארויס אין טראָפּענס. נאכ׳ן געברויכען זאל מען דעם וואָרצעל גוט אויס־וואשען און האלטען אין באראקס־וואסער, אין א צוגעדעקטער גלע־זערנער כלי.

4.

ווי צוצוריכטען די מילך לויט דעם עלטער פון קינד.

1. פאַר אַ קינד נאָך דער ערשטער וואָך ביז 1 מאָנאַט אַלט:

נעהמט פון 4 ביז 5 אונצען פון די 7 פּראָצענטיגע מילך, 1 אונץ קאַלך־וואַסער, 1 אונץ מילך־צוקער און 19 אונצען געקאָכטעם וואַסער; מישט עס צוזאַמען אין איין קרוג און גיסט עס פונאַנדער אין 10 באַטעלס.

2. פאַר אַ קינד פון 4 וואָכען ביז 2 מאָנאַט אַלט:

נעהמט 7½ אונצען פון די 7 פּראָצענטיגע מילך, 1½ אונצען קאַלך־וואַסער, 1½ אונצען מילך־צוקער און 21 אונצען געקאָכטעם וואַסער; צוזאַמען מישען און פונאַנדער גיסען אין 10 באַטעלס.

3. פאַר אַ קינד פון 2 ביז 3 מאָנאַט אַלט:

נעהמט 9½ אונצען פון די 7 פּראָצענטיגע מילך, 1½ אונצען קאַלך־וואַסער, 1½ אונצען מילך־צוקער און 20 אונצען געקאָכטעם וואַסער; צוזאַמען מישען און צוטיילען אין 8 באַטעלס.

4. פאַר אַ קינד פון 3 ביז 4 מאָנאַט אַלט:

נעהמט 12 אונצען פון די 7 פּראָצענטיגע מילך, 1¾ אונצען קאַלך־וואַסער, 1½ אונצען מילך־צוקער, און געקאָכטעם וואַסער ביז 36 אונצען; צוטיילען אין 8 באַטעלס.

5. פאַר אַ קינד פון 4 ביז 6 מאָנאַט אַלט:

נעהמט די גאַנצע 16 אונצען אויבערשטע מילך, 2 אונצען קאַלך־וואַסער, 2 אונצען מילך־צוקער און געקאָכטעם וואַסער ביז 42 אונצען; צוטיילען אין 7 באַטעלס.

6. פאַר אַ קינד פון 6 ביז 9 מאָנאַט אַלט:

נעהמט 20 אונצען אויבערשטע מילך, 2½ אונצען קאַלך־וואַסער, 2 אונצען מילך־צוקער און געקאָכטעס וואַסער ביז 45 אונצען; צוטיילען אין 6 באָטעלס.

7. פאַר אַ קינד פון 9 מאָנאַט ביז אַ יאָהר אַלט:

נעהמט 25 אונצען אויבערשטע מילך, 3 אונצען קאַלך־וואַסער, 2 אונצען מילך־צוקער און געקאָכטעס וואַסער ביז 48 אונצען, צוטיילען אין 6 באָטעלס.

8. פאַר אַ קינד פון אַ יאָהר ביז אַ יאָהר און אַ האַלב אַלט:

גיסט אריין אין קרוג דאָס גאַנצע באָטעל מילך, גיסט צו 3½ אונצען קאַלך־וואַסער, טהוט אריין 2 אונצען מילך־צוקער און גענוג געקאָכטעס וואַסער אָנצופילען 5 9־אונציגע באָטעלס.

בעמערקונג 1. אנשטאָט מילך־צוקער קען מען אויך געברויכען געוועהנליכען זאַמד־צוקער, נאָר וועניגער. 3 עס־לעפעל־פול, ניט געהויפטע, איז 1 אונץ. ווען מען געברויכט זאַמד־צוקער, זאָל מען נעהמען בלויז 2 דריטעל פון אַ אונץ, אָדער נור 2 עסלעפער־פול, ווען פון מילך־צוקער וואָלט מען געדאַרפט נעהמען אַ גאַנצע אונץ, אָדער 3 עסלעפעל־פול.

בעמערקונג 2. אנשטאָט קאַלך־וואַסער קען מען געברויכען סאָדאַ ביקאַרבאָנאַט (באַק־סאָדאַ), 2 גראַן פאַר יעדער אונץ מילך וואָס מען געברויכט, און אַזויפיעל מעהר געקאָכטעס וואַסער, וויפיעל מען וואָלט געברויכט קאַלך־וואַסער.

בעמערקונג 3. דעם צוקער זאָל מען אויפלייזען אין די נויטיגע מאָס וואַסער און דורכזייהען דורך וואַטע אין אַ קרוג. צו דעם גיסט מען צו די מילך און דאָס קאַלך־וואַסער, אָדער די באַק־סאָדאַ, און מען גיסט עס פונאַנדער אין די באָטעלס. די באָטעלס זאָל מען פערשטאָפּען מיט וואַטע, ניט מיט

פראפקעס, ווייל די פראפקעס קען מען ניט האלטען ריין, און מען זאל אריינשטעלען אין פאסטעריזאטאר פאר א האלבע שטונדע צייט. ווען מען נעהמט זיי ארויס פון פאסטעריזאטאר זאל מען זיי אריינטאן אפריהער אין קאלטעס וואסער, איידער מען שטעלט זיי אוועק אויפ'ן אייז.

5.

סטעריליזירען די מילך.

די מיקראבען אין מילך. ווי פינקטליך מען זאל ניט צו־ריכטען קוה־מילך פאר'ן זויג־קינד, בלייבט נאך אלץ איין פרט, אין וועלכען עס קען זיך ניט פערגלייכען מיט מוטער'ס מילך, און דאס איז — אין ריינקייט פון מיקראבען. מוטער'ס מילך איז פאלשטענ־דיג ריין פון מיקראבען; קוה־מילך איז קיינמאל ניט ריין פון זיי, אפילו ווען מען גיט זיך די גרעסטע מיה צו האלטען די מילך אזוי ריין ווי מעגליך.

צום גליק זיינען די מעהרסטע מיקראבען פון מילך אונשעד־ליכע, א טייל איז אבער יא שעדליך און דעריבער איז אזוי וויכטיג, אז די מילך זאל זיין ריין און זאל געהאלטען ווערען די גאנצע צייט אויף אייז. אפטמאל געפינען זיך אין די מילך די געפעהרליכע מיק־ראבען, וועלכע קענען פעראורזאכען דיפטעריט, סקארלאטין, טו־בערקולעזע קראנקהייטען, טיפוס, חאלעריע און פערשיידענע פאר־מען פון דיארהעא (לויז לייב). **סטעריליזירען די מילך הייסט פערניכטען די מיקראבען וואס געפינען זיך אין מילך.**

סטעריליזאטאר און פאסטעריזאטאר. עס זיינען פאראן צוויי מעטאדען ווי צו טויטען די מיקראבען: איין מעטאדע איז צו בריהען די מילך ביז 212 גראד פארנהייט, אין אזא מאשין וואס הייסט סטעריליזאטאר (סטעריליייזער), א שטונדע אדער א שטונ־דע און א האלב נאכאנאנד. די מעטאדע טויטעט אלע מיקראבען, וואס קענען זיך געפינען אין דער מילך, און די מילך איז דאן פאל־שטענדיג ריין, און ווערט ניט פערדארבען פאר א גאנץ לאנגער צייט. עס ענדערט אבער דעם טעם פון דער מילך און עס ווערט

איוך שווערער צו פערדייהען. די אנדער מעטאָדע איז צו בריהען די מילך ביז 160 גראד פארנהייט אין א פּאסטעריזאטאָר (פּאס־טערייזער) א האלבע שטונדע צייט. דאָס פּאסטעריזירען פערניכ־טעט ניט אלע מיקראָבען פון דער מילך, און דעריבער וועט עס ניט האלטען אזוי לאנג ווי סטעריליזירטע מילך; עס טויטעט אָבער די שעדליכע מיקראָבען, וועלכע קענען פעראורזאכען קראנקהייטען, און דאָס איז דאָך דער עיקר. און אזוי ווי די מעטאָדע ענדערט ניט דעם טעם און די פערדייהליכקייט פון דער מילך, איז זי דעריבער מעהר פּראקטיש און מעהר אָנגענומען איידער די מעטאָדע פון סטעריליזירען.*)

די מילך וואָס מען קריגט אין שטאָדט איז געוועהנליך זעהר רייך אין מיקראָבען און עס איז דעריבער גלייכער צו פּאסטעריזי־רען יעדעס מאָל די צוגעריכטע מילך פאר'ן קינד. ווען מען גע־ברויכט נאָר די בעסערע סאָרטען מילך, (וועלכע זיינען אויבען דער־מאָהנט געוואָרען) קען מען אין די קאלטע צייטען פון יאָהר אויס־קומען ניט פּאסטעריזירענדיג די צוגעריכטע מילך; אין די הייסע מאָנאטען פון זומער אָבער מוז מען אונטער אלע אומשטענדען פּאס־טערייזירען די מילך וואָס דאָס קינד קריגט.

6.

רעגעלען ווי צו געבען דעם קינד דאָס באַטעל.

אָנוואַרעמען דאָס באטעל. איידער מען גיט דעם קינד דאָס באָטעל מוז מען עס אריינטאָן פאר עטליכע מינוט אין וואַ־רעם וואסער, ביז עס דערוואַרעמט זיך צו דער טעמפּעראטור פון קערפּער, ארום 99 גראד. מען זאָל קיינמאָל ניט אריינגעהמען דעם וואָרצעל צו זיך אין מויל, כדי צו פּרובירען ווי וואַרעם די מילך איז. מען קען לאָזען ארויסטריפּען עטליכע טראָפּענס דורכ'ן וואָר־

*) פּאסטעריזאטאָרס, מיט פולע אינסטרוקציעס ווי זיי צו געברוי־כען, קען מען קריגען צו קויפען אין גרויסע אפּטעקען. פרימאַן'ס פּאס־טעריזאטאָר איז איינער פון די בעסטע.

צעל ביי זיך אויפ'ן האַנד און פּיהלען צי עס איז צו־קאַלט אָדער צו־הייס.

ווי צו האַלטען דאָס קינד. די ערשטע צוויי־דריי מאָנאַט איז בעסער צו האַלטען דאָס קינד אויף די הענד בעת מען גיט איהם דאָס באָטעל; אויסער ביי נאַכט, ווען ס'איז גלייכער ניט פונאַנ־דער־צו־וועקען איהם צופיעל, מעג מען איהם געבען דאָס באָטעל ליעגענדיג אין בעט. שפּעטער קען מען איהם לאָזען ציהען ליעגענ־דיג אין בעטיל, אָבער מען מוז צוהאַלטען דאָס באָטעל, ביז עס זויגט איינגאַנצען אויס; אַז ניט, וועט עס זיך צוגעוועהנען איינ־צושלאָפען ציהענדיג און עס קען איהם דויערן אַ שטונדע ביז עס וועט פערטיג ווערען מיט'ן באָטעל.

ווי לאַנג צו לאָזען ציהען. קיינמאָהל ניט מעהר ווי 20 מי־נוט אויף אַמאָל. אויב עס איז ניט פערטיג, זאָל מען אַוועקנעהמען פון איהם דאָס באָטעל און ניט געבען ביז'ן נעכסטען מאָל. מען זאָל איהם קיינמאָל ניט לאָזען שלאָפען מיט'ן וואָרצעל אין מויל. ווען די צייט קומט, מוז מען איהם אויפוועקען צו געבען דאָס באָ־טעל, אויב עס שלאָפט, און פונאַנדערוועקען אויב עס שלאָפט איין ציהענדיג, אָדער אינגאַנצען אַוועקנעהמען דאָס באטעל פון איהם.

רוהע נאָכ'ן עסען. נאָכדעם ווי עס האָט אויסגעזויגט די מילך, זאָל מען לאָזען דאָס קינד רוהיג ליעגען אין בעטיל. מען טאָר איהם ניט אַרויסנעהמען אויף די הענד, זיך שפּיעלען מיט איהם און איהם אויפרעגען, ווייל די אויפרעגונג קען איהם מאַכען צו ברעכען און שטערן די פערדייהונג. (דער רעגעל איז אויך ריכטיג פאַר די קינדער וואָס זויגען די ברוסט.)

געבען מעהר ביסלעכווייז. ווי דאָס קינד ווערט עלטער און עס דאַרף קריגען מעהר און שטאַרקערע מילך, זאָל מען ניט מאַכען די הוספה מיט אַ מאָל, נאָר ביסלעכווייז אַלע דריי טעג. ווען דאָס קינד געדייהט גוט און מען בעמערקט, אַז עס וויל מעהר, זאָל מען פריהער עטוואָס פערגרעסערן די שטאַרקייט און דערנאָך די מאָס.

אויב דאָס קינד האָט געקראַגען אַ שלעכטען מאַגען, זאָל מען די ערשטע זאַך איהם אויפהערען צו געבען דאָס באַטעל, אָדער אפילו די ברוסט; און אויב עס ווערט ניט באַלד בעסער, זאָל מען רופען אַ דאָקטאָר.

.7

ענדערונגען אין דער צוריכטונג פון די מילך.

צופּאַסען די שפּייז צום קינד. ווען מען ריכט צו די מילך אין די ריכטיגע פּראָפּאָרציעס לויט דעם עלטער פון'ם קינד, ווי עס איז אויבען בעשריבען געוואָרען, קריגט דאָס קינד אַלע נעה־רונגס־שטאָפען, וואָס עס האָט נויטיג. מען דאַרף אָבער ניט פערגעסען, אַז די פערדייהונגס פעהיגקייטען זיינען ניט ביי אַלע קינ־דער גלייך. „וואָס פאַר איינעם איז ברויט, איז פאַר דעם אַנדערן טויט", זאָגט אַ שפּריכוואָרט. די צוגעריכטע שפּייז מעג וויסענ־שאַפטליך טאַקע זיין גאַנץ ריכטיג, און דאָך קען עס טרעפען, אַז עס פּאַסט ניט דעם קינד. דעריבער איז נויטיג צו געדענקען, אַז דער פּרינציפּ איז אַלעמאָל — צוצופּאַסען די שפּייז צום קינד און ניט דאָס קינד צו דער שפּייז. אויב אַ געוויסע פאָרמולע איז ניט פּראַקטיש פאַר דעם קינד, פאַר וועלכען זי איז בערעכענט געוואָרען צו זיין גוט אין טעאָריע, דאַרף מען ניט צווינגען דאָס קינד זיך צוצופּאַסען צו איהר, נאָר מען מוז ענדערן די פאָרמולע, כדי זי זאָל פּאַסען צום קינד.

ווען די צוגעריכטע מילך ווערט ניט פערדייהט ווי עס געהער צו זיין, ליידט דאָס קינד מעהר אָדער ווענינער אין געזונד, ווי מען קען עס אַרויסזעהען דורך געוויסע סימפּטאָמען פון דעם קינד'ס צושטאַנד. מיר וועלען בעשרייבען איינינע אַלגעמיינע סימפּטאָמען און די ענדערונגען, וואָס מען דאַרף מאַכען אין דער שפּייז צוליב דעם.

סימפּטאָמען: דאָס קינד פערדייהט דאָס עסען, נאָר עס האָט ניט גענוג שטוהלגאַנג און עס געווינט ניט אין געוויכט.

וואָס צו טהאָן: מאַכען עטוואָס שטאַרקער די מילך, ווי פאַר אַ קינד וואָס איז אַ ביסעל עלטער.

סימפּטאָמען: דאָס קינד ברעכט אַ שטיקעל צייט נאָכ'ן זויגען עפּעס אַ זויערן שטאָף; דער שטוהלגאַנג איז צו־ווייך און דורכגעמישט מיט ווייסע שטיקלעך.

וואָס צו טהאָן: געבען וועניגער פעטס אין די מילך. אַנ־שטאָט די 7 פּראָצענטיגע מילך זאָל מען געברויכען די מילך פון גאַנצען באַטעל, (ווי מיר ווייסען, ענטהאַלט גאַנצע מילך אַרום 4% פעטס) אָדער זאָגאַר אַרונטערגענומענע מילך, און צוגעבען אין יעדען באַטעל עטליכע גראַן סאָדאַ.

סימפּטאָמען: דאָס קינד פיהלט גוט, נאָר עס איז האַרט־לייביג.

וואָס צו טהאָן: צונויפמישען די מילך מיט האָבערגריץ־שליים אַנשטאָט מיט וואַסער און געברויכען אַ פעטערע מילך. אויך געבען דעם קינד טרינקען געקאָכטעס וואַסער צווישען די צייטען פון באַטעל־זויגען. (ניט אַלעמאָל אָבער קען מען העלפען צו האַרט־לייביגקייט דורך אַן ענדערונג פון דער מילך; אָפטמאָל מוז מען אָנווענדען מעדיצינישע מיטלען.)

סימפּטאָמען: דאָס קינד ליידט פון בויך־קרעמפּען און דער שטוהלגאַנג איז געמישט מיט שטיקלעך קעז.

וואָס צו טהאָן: געבען שוואַכערע מילך, ווי פאַר אַ קינד וואָס איז אַ ביסעל יונגער; מישען די מילך מיט שליים וואַסער פון גערשטענע אָדער ווייצענע גרויפּען און צוגיסען מעהר קאַלך־וואַ־סער אין יעדען באַטעל.

סימפּטאָמען: דאָס קינד האָט זויערע, שיטערן שטוהל־גאַנג.

וואָס צו טהאָן: געבען וועניגער צוקער אין דער צוגעריכ־טער מילך. אויב מען האָט פריהער געברויכט זאַמד־צוקער, זאָל

מען עס בייטען אויף מילך־צוקער; אויב מען האָט געמישט די מילך מיט גרויפּען־שליים, זאָל מען געברויכען וואַסער אנשטאָט דעם שליים.

סימפּטאָמען: דאָס קינד האָט פּיעל „ווינד" אין מאַגען און קריגט אָפט בויך־קרעמפּען.

וואָס צו טהאָן: געבען שוואַכערע מילך, דערהויפּט ווענינער צוקער. אויב עס איז האַרטלייביג, געבען אַן אָבפּיהרונג.

ענדערונגען פאַר די הייסע טעג. אין זעהר הייסען וועטער פאָדערט זיך ניט אַזויפיעל שפּייז ווי אין אַנדערע צייטען. כדי צו פערהיטען פון „סאָמער־קאָמפּליינט" (זומער־דיאַרהעא) מוז מען מעהר פאָרזיכטיג זיין אין צוריכטען דעם קינד'ס שפּייז. ווענינער פעטס איז בעסער. מען קען דעריבער געברויכען די 4 פּראָצענטיגע אנשטאָט די 7־פּראָצענטיגע מילך. אויסער דעם איז אָפּטמאָל ראַטזאַם גאָר אויסלאָזען א פּאָר מאָל אין טאָג די מילך־שפּייז און געבען אנשטאָט דעם ריינעם שליים־וואַסער.

גרויפּען־שליים. דער שליים אָדער דאָס וואַסער פון רייז און פון די פערשיידענע גרויפּענס, ווי באַרלי (פּערלגרויפּען) אָטמיל (האָבערגריץ) און פאַרינא (ווייצענע גריץ אָדער מאַנע־גרויפּען) ענטהאַלט מעהר אָדער ווענינער סטאַרטש (קראַכמאַהל). פון דעם סטאַרטש ווערט אין קערפּער צוקער. עס איז נאַהרהאַפטיג און ניצליך, ווען דאָס קינד קען ניט פערטראָגען די נויטיגע פּראָפּאָרציע פעטס און ליידט פון האַרטלייביגקייט. פאַר קינדער איבער 6 מאָנאַט אַלט איז אין אַלגעמיין ראַטזאַם צוצוגעבען גרויפּען־שליים אין דער צוגעריכטער מילך.

בעמערקונג. ווי צו מאַכען באַרלי־וואַסער: נעהמט א ניט געהויפּטע עסלעפעל־פול פון ראָבינסאָן'ס פּאַטענט באַרלי, טהוט עס אריין אין א טאַש, גיסט אריין א ביסעל קאַלטעס וואַסער און מישט עס גוט דורך. קאָכט אויף א פּאַינט וואַסער (16 אונצען אָדער 2 טהעע גלעזער), טהוט אריין עטוואָס זאַלץ און גיסט אריין אין דעם די באַרלי פון טאַש, מי־

שענדיג נאָכאַנאַנד אין דאָס קאָכענדע וואַסער. לאָזט עס קאָכען אַ האַלבע שטונדע אין אַ „דאָבל באָילער“ (אַ טאָפּ אין אַ טאָפּ) און דאַן זייהט עס דורך דורך מאָזלין. גיסט צו אַזוי־פיעל געקאָכטעס וואַסער וויפיעל עס האָט זיך אויסגעקאָכט, ד. ה. ביז אַ פּאַינט.

ווען מען וויל מאַכען באַרלי־וואַסער פון די איינפאַכע פּערל־גרויפּען, מוז מען עס ערשטענס לאָזען ווייקען פיער־פינף שטונדען, אָדער איבער נאַכט, אין וואַסער. דאַן נעהמט מען דערפון אַ געהויפּטע עסלעפעל־פול, און עטוואָס זאַלץ, און מען שטעלט עס קאָכען אין אַ פּאַינט וואַסער, דאָס מוז קאָכען נאָכאַנאַנד 4 שטונדען, און מען מוז צוגיסען פון צייט צו צייט מעהר וואַסער, ביז עס בלייבט איין פּאַינט. דערנאָך דאַרף מען עס דורכזייהען דורך מאָזלין.

אָוטמיל־וואַסער אָדער רייז־וואַסער ווערט געמאַכט אויף דעמזעלבען אופן ווי באַרלי־וואַסער. ווען מען דאַרף מישען דעם גרויפּען־שליים מיט מילך, זאָל מען צו דעם צוגיסען די מילך גלייך ווי מען נעהמט עס אַרונטער פון פייער און דורכ־מישען עטליכע מינוט. גרויפּען־קאַשע ריכט מען צו אין דעמ־זעלבען וועג, נאָר אַנשטאָט איין לעפעל נעהמט מען פון 2 ביז 4 לעפעל גרויפּען.

8.

אנדערע שפייזען אַ חוץ מילך.

פליישׁ־זאָפּט. אַ קינד אין דעם ערשטען יאָהר קען מען צו דער מילך נאָך געבען פליישׁ־זאַפּט, איי־ווייסעל און אָראַנזש־זאַפּט.

פאַר שוואַכע בייבים, וועלכע זיינען בלאַס און בלוט אָרים, איז פליישׁ־זאַפּט זעהר גוט. מען קען זיי אָנפאַנגען געבען צו 6 מאָנאַט אַ טהעע לעפעל־פול, געמישט העלפט אויף העלפט מיט וואַ־

סער, איין מאָל אַ טאָג, 15 מינוט פאַר דעם מיטאָג־זויגען. אין 2 וואָכען אַרום קען מען געבען נאָך אַמאָל אַזוי פיעל און אין אַ מאָ־נאַט אַרום עטוואָס מעהר. קינדער פון 10־11 מאָנאַט קען מען אָנ־פאַנגען געבען דאָפּעלט, און ווען זיי זיינען ביי אַ יאָהר אַלט, קען מען זיי געבען פון 2 ביז 3 עס־לעפעל אויף אַ מאָל.

ווי צוצוריכטען פלייש זאַפט: נעהמט אַ פונט דין־צוהאַק־טעם פלייש, 6 אונצען קאַלטעם וואַסער און עטוואָס זאַלץ; טהוט עס אַריין אין אַ צוגעדעקטען טאָפּ און לאָזט עס שטעהן 5־6 שטונ־דען, אָדער איבער נאַכט, אין אַ קאַלטען פּלאַץ. קוועטשט עס אויס דורך גראָבע מאַזלין, ביז די גאַנצע זאַפט פון פלייש קומט אַרויס.

דאָס וואַסער מיט וואָס מען מישט די פלייש־זאַפט צו געבען דעם קינד, מוז זיין נור לוי־וואַרעם, ווייל אין הייס וואַסער ווערט עס צוקאָכט.

איי־ווייסעל. שוואַכע קינדער, פון 5 אָדער 6 מאָנאַט, דער־הויפּט ווען זיי פערדייהען ניט גוט די מילך, קען מען געבען אין אָנהויב אַ האַלבעס, און עטליכע טעג שפּעטער, אַ גאַנצעס ווייסעל פון איין איי אויף אַ מאָל. קינדער פון 11־12 מאָנאַט קענען קריי־גען יעדען טאָג צו זייער שפּייז אַ ווייסעל פון איין איי.

ווי צו אָקכען אייער פאַר קינדער: קאָכט אויף דאָס וואַ־סער, טהוט אין דעם אַריין דאָס איי און נעהמט עס גלייך אַרונטער פון פייער, און לאָזט דאָס איי ליעגען אין דעם הייסען וואַסער 7 אָדער 8 מינוט.

אָראַנזש־זאַפט. פאַר פיעלע קינדער איז אָראַנזש־זאַפט זעהר אַ ניצליכע זאַך. צו 5 אָדער 6 מאָנאַט קען מען געבען דעם קינד 2 אָדער 3 טהעע־לעפעלעך דורכ׳ן טאָג, אַ שטונדע פאַר׳ן עסען. אַ קינד פון אַ יאָהר אַלט קען קריגען פון 2 ביז 4 עס־לעפעל דורכ׳ן טאָג. די אָראַנזש־זאַפט איז דערהויפּט ניצליך ווען דאָס קינד איז האַרט־לייביג. מען זאָל געברויכען נור זיסע און פרישע אָראַנזשען און גוט דורכזייהען די זאַפט.

9.

„מען טאָר ניט"־כּללים וועגען עסען.

גיט ניט צופיעל! מעהר וויפיעל דאָס קינד קען פערדייהען איז שעדליך. ווען דאָס קינד קריגט צופיעל, ליעגט די שפּייז אונ־פערדייהט אין מאָגען אָדער אין די געדערים, עס הויבט אָן צו אירען (פערמענטירען), עס בלאָזט אָן דאָס בייכעל מיט ווינד און עס פער־אורזאַכט קרעמפּען.

שטאָפּט ניט די בייבי עס זאָל ווערען פעט! ביי פיעלע מוטערס געהט עס אין אמביציע צו האָבען אַ פעטע בייבי, און זיי הויבען עס אָן „צוצוקאָרמענען" גאַנץ פריה. דאָס קינד קען קריגען דערפון אַ גאַנץ ערנסטע מאָגען־קראַנקהייט: עס פיהלט זיך אונ־בעקוועם, איז אונרוהיג, אויפגערייצט און שלאָפט שלעכט; און דער סוף איז, אז דאָס קינד ווערט אויסגעצעהרט און פערלירט גאָר אין געוויכט.

ווען אַ קינד איז אונרוהיג און פיהלט עפּעס ניט מיט אַלעמען, דאַרף מען די ערשטע זאַך איהם געבען וועניגער עסען, ניט מעה־רער; און אויב עס פיהלט ניט באַלד בעסער, זאָל מען רופען אַ דאָקטאָר אויסצוגעפינען וואָס דעם קינד פעהלט.

מיינט ניט אַז דאָס קינד איז מסתמא הונגעריג, אויב עס כאַפּט מיט חשק די ברוסט אָדער דאָס באָטעל בעת עס פיהלט ניט גוט! עס פיהלט לייכטער אויף דער ווייל, ווערט עס שטי־לער; שפּעטער אָבער פיהלט עס נאָך ערגער. די מוטער, וואָס גיט דעם קינד אַלע ווייל זויגען, „ווייל עס שרייט", טהוט דעם קינד דערמיט שלעכטס, ניט קיין גוטס.

גיט ניט דעם קינד זויגען פאַר דער צייט! עס געדויערט אַ געוויסע צייט ביז דאָס עסען ווערט פערדייהט. (זויגען איז עסען, מילך איז אַ שפּייז, ניט קיין טרונק וואסער.) ווען מען גיסט אריין אין מאָגען נאָך שפּייז איידער די פריהערדיגע איז פערדייהט גע־

וואָרען, שטערט עס דעם גאַנצען פּראָצעס פון פערדייהען און דער סוף איז — אַ פערדאָרבענער מאָגען.

גענוועהנט ניט אַ בייבי צו עסען אַלעס פון טיש! עס זיינען דאָ פיעל זאַכען, צו וועלכע מען דאַרף גאַנץ פריה געוועהנען אַ קינד, צום ביישפּיעל, צו רעגולאַריטעט: צו עסען אין דער צייט, צו שלאָפען אין דער צייט, צו האָבען שטוהלגאַנג אין דער צייט, צו קריגען אַ וואַנע אין דער צייט און אז. וו. אכילה אָבער איז אַזאַ תורה, וואָס יעדע לעבעדיגע בעשעפענים לערנט זיך גאַנץ לייכט אַליין אויס.

גיט ניט אַ בייבי קיין זאַך פון אייער מויל! אויסער וואָס ס'איז ניט שעהן, (אַ גרויסער מענש וואָלט זיך גע'מיאוס'ט נעהמען פון דעם אַנדערן'ס מויל) איז עס ניט געזונד אויך. איהר קענט האָבען שלעכטע צייהן, ביי אייך אין מויל קענען ליעגען מיקראָבען פון דיפטעריט אָדער לונגען־ענטצינדונג, און עס איז מעגליך אויף דעם אופן אַנצושטעקען דעם קינד מיט אַ קראַנקהייט.

גיט ניט אַ בייבי „פערזוכען“ ביער אָדער אַנדערע שטאַרקע געטרענקע! אַלע אַלקאָהאָלישע געטרענק זיינען שעדליך פאַר אַ קינד. (פאַר דערוואַקסענע אויך!) עס פערדאַרבט זיין מאָגען און עס ווירקט שלעכט אויף זיין נערוועז־סיסטעם.

גיט ניט קיין רויהע פרוכט צו אַ קינד יונגער ווי אַ יאָהר און אַ האַלב! פאַר אַ קליין קינד איז רויהע פרוכט זעהר שווער צו פערדייהען; דערהויפּט אום זומער, ווען דאָס קינד קען קריגען דערפון לויז־לייב.

גיט איהם ניט קיין זאַך צו האַלטען אין מויל אויף צו בערוהיגען איהם! זעהט בעסער עס זאָל האָבען אַלעס אין צייט און אין דער ריכטיגער מאָס, וועט עס זיין רוהיג אָהן דעם.

בעמערקונג: פּונקט אזוי גוט ווי מען דאַרף אויפפּאַסען אויף דעם קינד'ס עסען — געבען ריכטיג ווי עס איז פאָרגעשריבען און ניט געבען וואָס מען טאָר ניט — אזוי מוז מען דעם קינד אויך געבען גוטע פלעגע אין אַלגעמיין. מען דאַרף זעהען דאָס קינד זאָל

אַלץ קריגען אין דער רעגעלמעסיגער צייט ; עס זאָל זיין ריכטיג געקליידט ; זיינע פיסלעך זאָלען שטענדיג זיין וואַרעם ; עס זאָל האָבען גענוג פרישע לופט ; די באָטעלס, פון וועלכע עס זויגט, זאָלען זיין ריין ; זיין שפּייז זאָל ניט זיין צו־הייס אָדער צו־קאַלט ; עס זאָל זיין אַרום איהם רוהיג און שטיל, כדי עס זאָל ניט ווערען אויפגערעגט און געשטערט פון זיין שלאָף. זעהר אָפט, ווען ביי־בים ליידען פון אַ שלעכטען מאָגען און געווינען ניט אין וואָג, ליעגט דער פעהלער ניט אין דער שפּייז, וואָס זיי קריגען, נאָר אין דער שלעכטער פלעגע, וואָס זיי בעקומען.

.10

ווי צו געבען קינדער עסען דעם צווייטען יאהר.

דאָס צווייטע יאָהר, און דערהויפּט דער „צווייטער זומער", פאָדערט ניט ווייניגער אויפפּאַסונג אויפ'ן קינד'ס עסען, איידער דאָס ערשטע יאָהר. דאָס קינד דאַרף געוועהנליך קריגען 5 מאָל עסען אין די 24 שטונדען, און זיין הויפּט שפּייז דאַרף צוגעריכט ווערען מיט אַמאָל פאַר'ן גאַנצען טאָג. אפילו ווען דאָס קינד טרינקט שוין גאַנצע מילך, איז אויך בעסער צו האַלטען בעזונדער גאָר די מילך, וואָס עס דאַרף קריגען דורכ'ן טאָג, און געבען איהם יעדעס מאָל פון דעם בעזונדער באָטעל, ניט פון דעם קרוג וואָס שטעהט אויפ'ן טיש פאַר אַלעמען.

אַ קינד פון אַ יאָהר אַלט דאַרף קריגען אַ גרעסערע פּראָפּאָרציע מילך אין זיין שפּייז. דאָס קאַלך־וואַסער און דעם צוקער קען מען ביסלעכווייז אויסלאָזען. איינמאָל אַ טאָג קען מען איהם געבען אַ ביסעל זופּ, און מען דאַרף איהם אָנהויבען לערנען צו עסען פון אַ טאַש, אַנשטאָט פון באָטעל.

אַ דיעטע פאר א קינד פון 12 ביז 15 מאנאט

7 אוהר אין דער פריה: פון 6 ביז 7 אונצען מילך, געמישט מיט 2 אָדער 3 אונצען אָוטמיל־אָדער מאַנע־קאשקע.

9 אוהר: איינע אָדער צוויי אונצען אָראַנזש־זאַפט.

10 אוהר: צוויי טייל מילך און איין טייל אָוטמיל אָדער בארלי שליים — איינגאַנצען פון 10 ביז 12 אונצען. ער זאָל עס עסען פון אַ טאַש.

2 אוהר נאָכמיטאג: איינע אָדער צוויי אונצען פלייש־זאפט, אָדער דאָס ווייסעל פון אַן איי, (שפּעטער, ווען עס ווערט עלטער, דאָס גאַנצע איי), אָדער פון 4 ביז 6 אונצען היהנערשע זופּ. דערצו פון 4 ביז 6 אונצען מילך מיט גרויפּען־קאשקע, ווי פריהער.

6 אוהר: דאָס איינענע ווי אום 10 אוהר אין דער פריה.

11 אָדער 12 אוהר ביי נאַכט: 5 אונצען מילך געמישט מיט 2 אָדער 3 אונצען באַרלי־וואַסער.

ביי נאכט מעג מען געבען די מילך אין א באָטעל.

אַ דיעטע פאר א קינד פון 15 ביז 18 מאנאט

7 אוהר אין דער פריה: ווארעמע מילך פון 8 ביז 10 אונצען, פון א טאַש.

9 אוהר: פון 1 ביז 3 אונצען אָראַנזש־אָדער פּרוכט־זאַפט.

10 אוהר: צוויי אָדער דריי עס־לעפעל אָוטמיל אָדער פאַרינא־קאַשקע מיט צוויי אונצען שיטערע שמאַנט, אָהן צוקער; א שטיקעל צוויעבאק (סובאַריק) מיט 6 אָדער 8 אונצען ווארעמע מילך.

2 אוהר נאָכמיטאג: פלייש־זאַפט ביז 2 אונצען, א לויזעס איי און איין עס־לעפעל געקאָכטע רייז. אָדער 4 אונצען היהנערשע זופּ, א פּאָר שטיקלעך צוויעבאק און פון א טהעע־לעפעל ביז אַן עס־לעפעל אָנגעשאָבענעם מאָגערעם פלייש.

6 אוהר: צוויי עס־לעפעל מאנע־קאשקע (געקאָכט צום וועניגסטען א האלבע שטונדע) מיט מילך, (שיט אריין גענוג זאלץ עס זאָל האָבען א טעם) און פון 8 ביז 10 אונצען ווארעמע מילך פון א טאש.

11 אָדער 12 ביי נאַכט: פון 8 ביז 10 אונצען ווארעמע מילך.

א דיעטע פאר א קינד פון 18 מאנאט ביז 2 יאהר.

7 אוהר אין דער פריה: פון 10 ביז 12 אונצען ווארעמע מילך פון א טאש.

9 אוהר: פרוכט־אָדער אָראנזש־זאפט פון 2 ביז 3 אונצען.

10 אוהר: אוטמיל אָדער רייז (גוט איינגעקאָכט) מיט מילך אָדער שמאנט; א שטיקעל אלט־געבאקען ברויט אָדער צוויעבאק, אָהן פוטער; א טאש ווארעמע מילך.

2 אוהר נאָכמיטאג: פלייש־זאפט און איין איי, אָדער זופּ און עטוואס פלייש; א שטיקעל ברויט אָדער צוויעבאק; געקאָכטע פלוימען אָדער געבאקטע עפּעל; א טרונק וואסער. קיין מילך.

6 אוהר: גריצענע קאשע מיט מילך, אָדער מילך מיט ברויט.

ביי נאַכט איז געוועהנליך ביי דעם עלטער שוין מעהר ניט נויטיג צו געבען עסען; אויב דאָס קינד איז הונגעריג, קען מען איהם געבען א טאש מילך, ווען ער כאפּט זיך אויף פון שלאָף.

אַ קינד אין דריטען יאָהר מעג קריגען פיעל מעהר פעסטע שפּייז, דערהויפּט צו מיטאָג. עס דארף קריגען 3 רעגעלמעסיגע מאָהלצייטען א טאָג. און איין מאָל מילך אינצווישען: ענטוועדער צווישען אָנבייסען און מיטאָג, אָדער צווישען מיטאָג און אבענדברויט. מען מעג איהם געבען קארטאָפעל און אנדערע גרינסען; וואסער — וויפיעל עס וויל צווישען די מאָהלצייטען.

.11

אלגעמיינע כללים וועגען עסען.

1. קינדער זאָלען קריגען צו עסען נור אין רעגעלמעסיגע שטונדען און מען זאָל זיי קיין שפּייז ניט געבען צווישען די מאָהל־צייטען.

2. זיי זאָלען זיך נעהמען גענוג צייט אויף צום עסען און זאָלען פאַר קיין פאַל ניט אָבכאַפּען דאָס עסען. מען מוז זיי לערנען גוט צו קייען זייער שפּייז.

3. מען זאָל זיי ניט צורעדען נאָכאַנאַנד צו עסען, אויב זיי האָבען ניט קיין גוטען אַפּעטיט און ווילען ניט עסען אין דער צייט. איבערהויפּט זאָל מען זיי אונטער קיינע אומשטענדען ניט צווינגען צו עסען.

4. מען זאָל ניט רייצען זייער אַפּעטיט מיט שאַרפע זאַכען, אויב זיי ווילען ניט עסען די איינפאַכע שפּייז; ווייל אויב מען וועט זיי געבען די שאַרפע עסענס, וועלען זיי באַלד אינגאַנצען פערלירען דעם אַפּעטיט פאַר די איינפאַכע עסענס.

5. מען טאָר ניט דערלאָזען קינדער זאָלען ווערן איבערקלייבער אין עסען. אויב אַ קינד וויל ניט עסען אַזעלכע וויכטיגע זאַכען ווי מילך, פלייש, גרויפּען־שפּייז און דערגלייכען, זאָל מען אַט די עסענס גראָד געבען צו ערשט, און אויב עס וויל דאָס ניט נעהמען, זאָל עס ניט קריגען די אַנדערע עסענעס.

6. מען טאָר ניט לאָזען קינדער זיך שפּיעלען מיט זייער עסען, אָדער אַוועקלויפען אין מיטען עסען צו טהאָן עפּעס אַנאַנדער זאַך.

ווען מען לאָזט קינדער אויספיהרען זייערע קאַפּריזען אין אַלעם וואָס געהערט צום עסען, וועלען זיי זיין קאַפּריזנע און שלעכט ערצויגען אויך אין אַלע איבעריגע זאַכען. דאַגעגען קינדער וואָס זיינען ריכטיג ערצויגען אין עסען־זאַכען, לאָזען זיך לייכט ערציהען אין אַלע אַנדערע וויכטיגע פּונקטען.

צו לערנען עסען די ריכטיגע זאכען אין דעם ריכטיגען וועג, איז דעריבער א וויכטיגער טייל פון א קינד'ס ערשטע ערציהונג. עס נעהמט צייט און מיה דאס אויסצופיהרען; ווען מען הויבט אבער אן ריכטיג און מען זעצט עס דורך די ערשטע עטליכע יאהר, האט מען די צופריעדענשטעלונג וואס עס איז אוועקגעלעגט געווארען דער פונדאמענט פאר דער וויטערדיגער געזונטער ערציהונג פון דעם קינד.

IV.

די געוועהנליכע קינדער-קראנקהיי-טען און איינינע הויז-מיטלען

.1

מאגען־פערדארבונג

לויז־לייב. ווען א קינד האט פערדארבען דעם מאגען און האט געקריגען א לויזען לייב, דארף מען ערשטענס איהם אויפהערען צו געבען עסען פאר א געוויסער צייט. אויב עס איז א ברוסט־קינד, זאל מען איהם ניט געבען די ברוסט פון 6 ביז 12 שטונדען; אויב עס איז א באטעל־בייבי, זאל מען איהם ניט געבען די באטעל פון 12 ביז 24 שטונדען, און פאר א פאר טעג דערנאך זאל מען איהם געבען שוואכערע מילך ווי עס פלעגט קריגען. אנשטאט די ברוסט אדער דאס באטעל קען מען געבען צו ביסלעך בארלי־אדער רייז־וואסער.

צווייטענס, זאל מען איהם געבען אן אבפיהרונג — קאסטאר־אויל, (פון ½ טהעע לעפעל פאר א קינד פון 2-3 מאנאט, ביז 2 אדער 3 טהעע לעפעל פאר א קינד פון ארום א יאהר אלט). די אבפיהרונג העלפט אויסצורייניגען די געדערים פון די פערדארבענע שטאפען וואס רייצען זיי אויף און פעראורזאכען דאס לויז־לייב. און דריי־טענס, זאל מען האלטען דאס קינד אין בעט ביז דער מאגען ווערט בעסער, ווייל ווען דאס קינד לויפט ארום און בעוועגט זיך, רופט עס ארויס צו־אפטען שטוהלגאנג.

פערשטאפונג. ווען א קינד, וואס האט געוועהנליך אלע טאג שטוהלגאנג, האט זיך פערדארבען און ליידט פון פערשטאפונג, קען

מען איהם געבען קאַסטאָר־אויל אָדער אנאנדער אָבפיהר־מיטעל. אויב עס האָט היטץ און בויך־קרעמפּען, זאָל מען ניט וואַרטען ביז דער אָבפיהר־מיטעל וועט ווירקען, נאָר גלייך מאַכען א קליסטיר פון אַן עס־לעפעל בוים־אויל, אָדער פון אַ האַלב טהעע־לעפעל גליצערין און אַן עסלעפעל וואַסער, אָדער פון אַ האַלבע גלאָז וואַרעם וואַסער מיט זייף. מען קען אויך געברויכען אַ גליצערין־צעפּיל (סופּאָזי־טאָריום). דער איינפאַכסטער שפּריצער פאַר אַ קינד מיט וואָס צו מאַכען אַ קליסטיר, איז אַ ווייכער גומענער שפּריצער מיט אַ האַרטען ביינדעל.

אויב דאָס קינד איז שטענדיג האַרטלייביג, זאָל מען איהם קיי־נע אָבפיהרונגען ניט געבען, נאָר פּרובירען ווירקען אויף זיין מאָגען דורך אַן ענדערונג פון זיין שפּייז: (זעה אויבען, זייט 44) און רעגעלמעסיג יעדען טאָג, געוועהנליך אין דער פריה גלייך נאָכ'ן ערשטען עסען, זעצען איהם אויפ'ן טאָפּ און לערנען צו האָבען שטוהלגאַנג.

אויסער דעם קען מען געברויכען די פאָלגענדע הויז מיטלען: אַ פאָר לעפעל פרוכטזאַפט און אַ האַלבע גלאָז וואַסער אַלע אין דער פריה, אַ האַלבע שטונדע פאַר'ן עסען; אָדער פאַר אַן עלטערן קינד, פון אַ לעפעל ביז צוויי אָנגעשאָבענע רויהע עפּעל. אַ צעפּיל אַלע אין דער פריה, אָדער בייטענדיג: אמאָל אַ צעפּיל און אַ מאָל אַ קליסטיר פון בוים־אויל. גליצערין־צעפּלעך זאָל מען ניט געברויכען צו אָפט, ווייל זיי קענען אויפרייצען דעם אונטערשטען דאַרם.

בויך־קרעמפּען (קאָליק). ווען דאָס קינד שרייט מיט אַ שאַר־פען, הילכיגען געשריי, האָט אַן אָנגעבלאָזען, האַרט בייכעל און ציהט מיט די פיסלעך, בעווייזט עס אויף קרעמפּען אין בויך. לעגט צו אַ וואַרעם באָטעל וואַסער צו די פיס; בינדט איהם ארום דאָס בייכעל מיט אַ וואַרעמען קאָמפּרעס (אַ שטיק פלאַנעל אויסגעדרעהט פון הייסעם וואַסער) בעשפּריצט מיט אַ לעפעלע אלקאָהאָל, אָדער לעגט אַוועק דאָס קינד מיט'ן בייכעל אויף אַ גומי־בייטעל (ראָבבער בעג) מיט הייס וואַסער. אויב די קרעמפּען הערען ניט באַלד אויף,

מאכט איהם א קליסטיר פון א האלבען גלאָזווארעם וואסער מיט 10 טראָפּען טערפּענטין אין דעם. מען קען אויך איינרייבען דאָס בייכעל מיט וואַרעמען בוימאויל צו העלפען ארויסטרייבען די „ווינד" פון מאָגען.

2.

פערקיהלונגען

נאָז־קאַטאַר. א לייכטע ערקעלטונג געהט געוועהנליך איבער אין עטליכע טעג; דאָך דארף מען האלטען דאָס קינד אין בעט, ניט ארויסנעהמען אין גאס און ניט געבען קיין וואנע, ביז דאָס רינען פון נאָז הערט אויף. אויב דאָס קינד האָט נאָך ניט געמאָזעלט, דארף מען אכטונג געבען צי עס בעווייזט זיך ניט אָן אויסשלאג אויפ׳ן קערפּער, ווייל מאָזלען פאנגען זיך אימער אָן מיט קאטאראלישע סימפּטאָמען.

מען דארף האלטען די פּיס גוט ווארעם, זעהן דער מאָגען זאָל זיין אָפען, און מען קען אריינגיסען אין יעדער זייט פון נאָז, מיט א לעפעלע אָדער א טראָפּען־גיסער, עטוואָס לוי־וואַרעם זאלץ וואסער (עטליכע גראַן איינפּאכען זאלץ אויף אַן אונץ וואסער). ביי נאכט קען מען אריינטאָן אין יעדען נאָז־לעכיל עטוואָס ווייסע וואזעלין אויף א שטיקעל וואטע.

פאלשע קרופּ. דער טרוקענער, הייזעריגער קרופּ־הוסט קומט געוועהנליך מיט א מאָל ביי נאכט. דאָס קינד אטהעמט מיט א גערויש, דערהויפּט ביים אריינציהען דעם אטהעם. עס איז כמעט קיינמאָל ניט געפעהרליך, אָבוואָהל דער הוסט קלינגט אזוי שרעקליך.

מען דארף מאכען ווארעם אין צימער און לאָזען קאָכען א קעסעל מיט וואסער, כדי די פּארע זאָל געהן ניט ווייט פון קינד׳ס בעט. לעגט צו הייסע אומשלעגע צום האלז און גיט דעם קינד אביסעל ווארימע מילך צו טרינקען. אויב דאָס קינד איז זעהר אונרוהיג, קען מען איהם געבען 10 טראָפּען ברעך־סיראָפּ אלע פּערטיל

שטונדע, ביז עס ברעכט אָב אַ פּאָר מאָל. אויב דאָס אטהעמען ווערט זעהר שווער, זאָל מען גלייך רופען א דאָקטאָר.

אַ וועהטאָג אין אויער. שפּריצט אוים דעם אויער מיט הייסען באָריק־אציד וואסער (אַ האלב לעפּעלע אויף אַ גלאָז וואסער). לעגט אַרום דעם אויער מיט וואטע און אויף דער וואטע אַ זעקעל מיט הייסע זאלץ אָדער קלייען, און פערבינדט מיט אַ טאשען־טוך. אָדער לעגט אַוועק דאָס קינד אויף אַ זייט, מיט'ן קראַנקען אויער אויף אַ הייס־וואסער בייטעל.

טהוט ניט אריין קיינע מעדיצינען אין אויער!

קאָנוואולסיעס: וואָס צו טהאָן איידער דער דאָקטאָר קומט.

לאָזט דאָס קינד ליעגען גאנץ רוהיג. לעגט צו אייז צום קאָפּ און אַ הייס באָטעל וואסער צו די פיס. וויקעלט איין דעם גאנצען קערפּער אין נאסע האנדטיכער פון מאָסטארד־(זענפט)־וואסער. (צוויי געהויפטע עס־לעפעל מאָסטארד אויף אַ קוואָרטווארעם וואַסער) גרייט צו גענוג הייסעס וואסער און אַ וואַנע, כדי דער דאָקטאר זאָל קענען געבען דעם קינד אַ הייסע וואַנע, אויב ער וועט עס געפינען פאַר נויטיג.

ווען אַ קינד האָט דערשלונגען עפּעס אַ האַרטע זאַך, ווי אַ מטבעה, אַ קנעפּיל אָדער אַ שטיינדעל, זאָל מען ערשטענס נאָכזוכען מיט'ן פינגער צי ס'איז ניט געבליבען שטעקען אין האלז; דאַן זאָל מען ארומזוכען צי דאָס קינד האָט עם ווירקליך דערשלונגען; אויב מען געפינט עס אין ערגעץ ניט, איז עס געווים ארונטער אין מאָגען. גיט דעם קינד טרוקענע עסענס, ווי ברויט, קאַרטאָפעל א. ד. ג. און אונטערזוכט יעדען טאָג דעם שטוהל־גאַנג צו זעהען צי די זאַך איז ניט דורכגעגאַנגען.

גיט ניט אונטער קיינע אומשטענדען קיין אָבפיהרונג אָדער אַ ברעך־מיטעל! דאָס וועט טרייבען די זאַך צו־שנעל און אנשטאט צו געהן אין אַ נאַטירליכען גאַנג, קען עס זיך אָבשטעלען אין אַ

שלעכטען פלאץ. לאזט עס צו דער נאטור וועט עס געוועהנליך דורכ־געהן דורך די געדערים און עס וועט ניט טאן קיין שאדען.

אויב דאס קינד האט אריינגעשטופט אזא הארטע זאך אין נאז אדער אין אויער, זאל מען פרובירען אויב עס לאזט זיך לייכט ארויס־נעהמען; ווען ניט, זאל מען נעהמען דאס קינד צו א דאקטאר, ווייל פרובירענדיג צופיעל, קען מען עס פערשטופען נאך טיעפער און אנטהאן שאדען.

.3

אנשטעקענדע קראנקהייטען

מאזלען. די קראנקהייט פאנגט זיך אן ווי א קאטאראלישע פערקיהלונג מיט רינען פון נאז, ניעסען, ענטצינדונג אין האלז און הוסטען. די היטץ איז העכער איידער אין א געוועהנליכער פער־קיהלונג — „עס ברענט אויף מאזלען" — און אויפ'ן פערטען טאג קומט ארויס דער אויסשלאג: צוערשט אויפ'ן געזיכט און האלז, און דערנאך ביסלעכווייז איבער'ן גאנצען קערפער. דער אויסשלאג האלט אן פון 4 ביז 5 טעג און פערגעהט לאנגזאם.

מאזלען איז זעהר אנשטעקענד. עס איז גענוג פאר א קינד צו זיין א קליין ווייל לעבען אנאנדער קינד וואס איז קראנק אויף מאזלען, נאך איידער אפילו דער אויסשלאג איז ארויסגעקומען, אנ־צוגעהמען זיך די קראנקהייט. עס געהט אריבער פון 9 ביז 14 טעג איידער דאס קינד וואס האט זיך אנגענומען, ענטוויקעלט די קראנק־הייט. ווען עס איז אריבער 3 וואכען און דאס קינד ציינט ניט ארויס קיינע סימפטאמען פון מאזלען, איז א בעווייז אז דאס קינד האט זיך ניט אנגעשטעקט.

עס איז א טעות צו מיינען, אז יעדעס קינד מוז האבען מאזלען. ווען מען שטעקט זיך ניט אן פון אנאנדערן, קריגט מען עס ניט. פון זיך אליין קומט עס קיינמאל ניט. און עס איז זיכער בעסער ווען מען קריגט עס ניט, איבערהויפט פאר גאנץ קליינע קינדער,

ווייל זיי קענען לייכט קריגען דערמיט, ספעציעל אין ווינטער, בראָנ־כיט און לונגען־ענטצינדונג, וואָס איז זעהר געפעהרליך. עס איז דעריבער זעהר וויכטיג צו פערהיטען וויפיעל מעגליך, אז איין קינד זאָל זיך ניט אננעהמען די קראנקהייט פון אנאנדערן, און מען זאָל אויף קיין פאַל ניט בידים צו־לעגען א געזונד קינד צו איינעם וואָס איז קראנק אויף מאָזלען, כדי „עס זאָל שוין אויך איבערקומען".

א קינד וואָס האָט מאָזלען, זאָל ליגען אין בעט און זיין אונ־טער א דאָקטאָר'ס בעהאנדלונג אפילו ווען עס איז א לייכטער פאַל, ווייל מען קען קיינמאָל ניט זיין זיכער, אז עס וועט ניט צופאַלען א קראַנקהייט פון די לונגען אָדער פון האלז.

אין צימער זאָל זיין טונקעל, ווייל דאָס ליכט רייצט אויף די ענטצינדעטע אויגען. עס דאַרף זיין גוט ווארעם אין הויז, אָבער קיינמאָל ניט פערשטיקט: א קינד מיט מאָזלען דאַרף האָבען פריי־שע לופט, אזוי גוט ווי א געזונד קינד, אויב ניט מעהרער. **עס איז א נאַרישע איינבילדונג, אז מען טאָר מאָזלען ניט נעצען!** מען טאָר מאָזלען ניט פערקיהלען, אָבער ארומוואשען דאָס געזיכט און די הענד מיט א טיכעל און ווארעם וואסער, און אויסוואשען די אויגען מיט באָריק־אציד־וואסער, איז ניט נאָר ניט שעדליך, נאָר עס איז אבסאָלוט נויטיג.

נאָכדעם ווי דער אויסשלאַג איז פערגאנגען, זאָל דאָס קינד 2 וואָכען ניט פערלאָזען דאָס הויז, און פאַר דער גאנצער צייט זאָל מען ניט צולאָזען צו איהם קיין אנדערע קינדער.

מאָזלען האָט מען געוועהנליך נור איין מאָל. עס טרעפט אָבער אמאָל אז א קינד מאָזעלט א צווייטען מאָל, און אין גאָר זעלטענע פעלע אפילו דריי מאָל.

דייטשע מאָזלען איז א גאַנץ בעזונדער קראנקהייט און האָט גאָר ניט צו טהאָן מיט געוועהנליכע מאָזלען. איין קראנקהייט פער־היט ניט פון דער אנדערער. עס איז אויך אנשטעקענד, און עס גע־דויערט פון 10 ביז 16 טעג איידער עס ענטוויקעלט זיך. דער אויס־

שלאג איז עהנליך צו דעם אויסשלאג פון מאזלען, נאר די פלעקען זיינען קלענערע.

עס קען זיך אנפאנגען מיט א לייכטען קאטאר פון נאז און האלז און עטוואס היטץ; דאס רוב אבער קען מען קוים בעמערקען, אז דאס קינד איז קראנק, ביז דער אויסשלאג קומט ארויס. א שטענדיגער צייכען פון דער קראנקהייט איז, וואס די דריזען הינ־טען פון האלז ווערען פערגרעסערט. דער אויסשלאג האלט אן פון 2 ביז 4 טעג, און מען מוז האלטען דאס קינד אין הויז א וואך נאכ־דעם ווי עס פערגעהט.

סקארלאטין (שארלאך). קינדער נעהמען זיך ניט אן די סקארלאטין אזוי לייכט ווי מאזלען, מען דארף זיך אבער מעהר היי־טען פון דער קראנקהייט, ווייל אין איהר שטעקען גרעסערע געפאה־רען. די הויפט קראנקהייטען וואס קומען מיט איהר, זיינען דיפ־טעריט אין האלז, געשוואלענע דריזען, אן ענטצינדונג מיט מאטעריע אין די אויערען, פון וואס א קינד קען ווערען טויב און שטום, און נירען־קראנקהייט.

סקארלאטין קומט אן פלוצלינג. א קינד וואס האט זיך פריהער אויף קיין זאך ניט געקלאגט, קריגט מיט א מאל גרויס היטץ, שמער־צען אין האלז און הויבט אן ברעכען. אין אבענד פון דעמזעלבען טאג אדער אויף מארגען בעווייזט זיך אן אויסשלאג פון קליינע, העל־רויטע פינטלעך, צוערשט אויפ'ן האלז און ברוסט און דערנאך אויפ'ן גאנצען קערפער. אויפ'ן דריטען אדער פערטען טאג הויבט אן דער אויסשלאג צו פערגעהן, און אויב די האלז, די דריזען און די אויערן זיינען ניט אנגעגריפען, פאלט די היטץ ארונטער. די הויט הויבט זיך אן צו שיילען, מעהרסטענטיילס אין קליינע שופען, אין אייני־גע פלעצער אבער שיילען זיך גאנצע שטיקער הויט מיט א מאל.

די אנשטעקונג פון סקארלאטין איז אמשטארקסטען נאך די ערשטע 2 טעג און די גאנצע צייט וואס די הויט שיילט זיך. מען קען זיך אננעהמען די קראנקהייט אויך דורך א דריטע פערזאן. דאס

אַנשטעקונגס־גיפט פון סקאַרלאַטין פאַלט אויף אַלע זאַכען, וואָס געפינען זיך אין צימער פון קראַנקען, אויף די קליידער און קערפּער פון די מענשען וואָס געהען אַרום דעם קראַנקען, און אָפטמאָל ווערט עס אַריינגעבראַכט אין הויז אין מילך און דורך אַנדערע עסענוואַרג. עס איז בעקאַנט אַ פאַל, וואו אַ קינד האָט זיך אָנגעשטעקט מיט סקאַרלאַטין פון אַ שפּיעל־צייג, מיט וועלכען אַנאַנדער קינד וואָס האָט געליטען אויף דער קראַנקהייט, האָט זיך געשפּיעלט מיט יאָהרען צוריק, טויזענדער מייל ווייט פון דעם קינד.

אַ קינד וואָס איז קראַנק אויף סקאַרלאַטין מוז פערבלייבען אין הויז וועניגסטענס 6 וואָכען. אויב אַנאַנדער קינד נעהמט זיך ניט אָן די קראַנקהייט 10 טעג נאָכדעם ווי עס איז געווען אויסגעזעצט צו דער אָנשטעקונג, איז אַ בעוויז אַז עס האָט זיך ניט אָנגעשטעקט.

דיפטעריט איז אַן אָנשטעקענדע ענטצינדונג פון האַלז, וועלכע איז אָפטמאָל שווער צו אונטערשיידען, דערהויפּט אין אנפאנג, פון אַן איינפאכער האַלז ענטצינדונג; זי איז אָבער אַלעמאָל זעהר געפעהרליך. מען מוז דעריבער ניט פערזאַמען צו רופען אַ דאָקטאָר, אַזוי באַלד ווי אַ קינד קלאָגט זיך, אַז עס טהוט איהם וועה ביים שלינגען. מען קען זיך אָננעהמען די קראַנקהייט אין איין טאָג, און אמאָל קען זיך עס ענטוויקלען אַזוי שפּעט ווי צוויי וואָכען נאָך דער אָנשטעקונג.

דער נייער מיטעל, אַנטיטאָקסין, איז אַ זיכערע רפואה צו דער קראַנקהייט, ווען מען שפּריצט עס אַריין אין דער צייט; ווען מען פערלאָזט עס אָבער, קען עס ניט העלפען.

ווינדפּאָקען. די קראַנקהייט איז זעהר אָנשטעקענד. אָבוואָהל זי איז קיינמאָל ניט געפעהרליך, פון דעסטוועגען דאַרף מען אָבזונדערן אַנדערע קינדער פון דעם קראַנקען. עס געדויערט אַרום 2 וואָכען פון דער צייט פון אָנשטעקונג ביז דער אויסשלאַג קומט אַרויס. דער אויסשלאַג בעשטעהט פון קליינע פּרישציקעס וואָס שיטען זיך אויס איבערן גאַנצען קערפּער. עס האַלט אָן פון 4 ביז 5

טעג, דאַן פערטריקענען זיי און פאַלען אראָב לאַנגזאַם. מען קען זיך אָננעהמען די קראַנקהייט אַזוי לאַנג ווי דאָס לייב איז נאָך ניט איינגאַנצען ריין.

קייכהוסט. דער אָנפאַנג פון קייכהוסט איז ווי פון אַ גע־וועהנליכער פערקיהלונג, אַנשטאַט אָבער עס זאָלען ווערען בעסער אין אַ קורצער צייט, ווערט דער הוסט אַלץ שטאַרקער, ביז דאָס קינד הויבט אָן ברעכען מיט'ן הוסטען און פערקייכען זיך. עס איז זעהר אַן אַנשטעקענדע קראַנקהייט, און אַ קינד קען זיך אָננעהמען אפילו אויפ'ן גאַס, שטעהענדיג אַ ווײַלע לעבען איינעם וואָס פערקייכט זיך פון דעם הוסט. עס האַלט אָן פון 4 ביז 8 וואָכען און שוואַכט זעהר אָב, ווייל דאָס קינד פערדייהט ניט קיין עסען און קען ניט גע־נוג שלאָפען. אויסער דעם קען צופאַלען דערצו בראָנכיט אָדער לונ־גען־ענטצינדונג, און דערנאָך קען דאָס קינד בעקומען די אויסצעה־רונג.

מען דאַרף האַלטען דאָס קינד אויפ'ן פרייען לופט אַזוי פיעל ווי מעגליך, און די פענסטער זאָלען זיין אָפען אַ גאַנצע נאַכט אין צימער וואו דאָס קינד שלאָפט. עס איז אַ פאַלשע איינבילדונג, אַז צו קייכהוסט העלפט ניט קיין מעדיצין. וועניגסטענס קען עס פער־לייכטערען די קראַנקהייט, און דאָס אליין איז שוין פיעל ווערטה.

וועגען פּאָקען־שטעלען

עס זיינען דאָ צוויי אקוראט פערקעהרטע מיינונגען וועגען אימ־פען אָדער פּאָקען שטעלען. אייניגע דענקען אז עס פערדאַרבט דאָס בלוט און בריינגט אריין אלערליי חולאת'ן אין קערפּער; דער פּראָסטער עולם, פערקעהרט, מיינט, אז דאָס גיט־צו פיעל געזונד און עס איז אַ רפואה שלימה פאַר אַלערליי קראַנקהייטען.ביידע מיינונגען זיינען פּאָזיטיוו פאַלש: עס פערדאַרבט ניט דאָס בלוט און עס גיט ניט צו קיין געזונד, עס בריינגט ניט אריין און עס נעהמט ניט אַוועק אַלערליי קראַנקהייטען. עס טהוט נאָר איין זאַך:

עס פערהיט פון צו קריגען פּאָקען. און עס פערהיט נאָר פאר א בעשטימטער צייט — פון 5 ביז 6 יאָהר. נאָך 6 יאָהר מוז מען נאָך אמאָל זיך לאָזען אימפּען, אויב מען וויל זיין זיכער פערהיט אויף ווייטער ניט צו קריגען קיין פּאָקען.

היינטיגע צייטען הערט מען ניט אזוי פיעל פון דער שרעקלי־כער פּאָקען־קראנקהייט, ווייל דאָס גרעסטע טייל פון דער בעפעל־קערונג איז געאימפּט. ווען מען שטעלט פּאָקען און עס נעהמט זיך ניט אָן, איז אזוי גוט ווי גאָר ניט געשטעלט.

עס איז גאנץ ענגאָל אין וועלכען טאָג אין יאָהר מען שטעלט פּאָ־קען. נאָר אין די גאנץ הייסע טעג פון זומער און אין די גאנץ קאל־טע טעג פון ווינטער איז א רחמנות אויף גאָר קליינע קינדער צו נעהמען בידים און פערשאפען זיי שמערצען פאר עטליכע טעג: לעגט מען עס אָב אויף א גינסטיגערע צייט.

קאַטאַלאָג 1911-12

פון אַלע אויסגאַבען פון דעם יודישען
פערלאַג פיר ליטעראַטור און
וויסענשאַפט

מייזעל עט קאָ.

ניו יאָרק.

אָריגינעלע ווערקע פון:

דר. ח. זשיטלאָווסקי, ווינטשעווסקי, יעקב
גאָרדין, דר. מעריסאָן און אַנדערע.

אויס דער וועלטליטעראַטור פאָלשטענדיגע איבער-
זעצונגען פון די בעסטע ווערקע פון די פאָלגענדע
אויטאָרען:

ספּענסער, טהאָרא, ווײַלד, טורגענעוו,
שרײַנער, איבסען, סטרינדבערג, ביערנסאָן,
האַללענדער, פּשיבישעווסקי, טשעכאָוו און
אַנדרעיעוו.

די ווערקע זײַנען פאַר דעם פערלאַג איבערזעצט
און אײַנגעלײַטעט פון:

אָלגין, גאָלדווין, דייוויד, וואַרשע, מ.
ווינטשעווסקי, דר. זאָלאָטאַראָוו, ק. טעפּ-
פּער, ש. יאַנאָווסקי, מ. לאַפּין, דר. מערי-
סאָן, ש. עפּשטיין, א. פרומקין, מ. קאַטץ,
און אַנדערע.

MAISEL & CO.

Publishers

424 Grand St., New York.

— מייזעל עט קאָ. —

יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

די ערציהונג

גייסטיג, מאָראַליש און קערפּערליך

פון הערבערט ספּענסער

איבערזעצט דורך דר. י. א. מעריסאָן.

צווייטע אויפלאגע.

ספּענסער'ס בוך „די ערציהונג“ איז איבערזעצט אין כמעט אַלע שפּראַכען פון דער וועלט. אין יודיש איז עס דאס איינציגע בוך איבער דעם געגענשטאנד. עס ענטהאַלט 278 זייטען, מיט אַן אַנצייגער פון די הויפּט ענינים, אין א״ב סדר, שעהן געדרוקט. די לייברערי עדישען, פּראַכטפול געבונדען אין סילק קלאטה פּרייז 65 סענט נעט, אין קאָנטרי 85 סענט. די פּאָלקס אויסגאַבע, גוט געבונדען, פּרייז 35 סענט נעט, אין קאָנטרי 45 סענט.

אויסצוג פון דעם איבערזעצער'ס פאָרוואָרט:

ספּענסער'ס „ערציהונג“ איז ניט געמיינט צו זיין אַ „מעטאַדע“ אין דעם ענגען זין פון וואָרט. עס איז ניט קיין האַנדבוך פאר לעהרער, נור אַ לעהרבוך פאר עלטערן און אינטעלגענטע מענשען בכלל. עס איז א נאַטור סיסטעם פון ערציהונג געבויט אויף דער וויסענשאַפט פון ענטוויקלונג — אַ נאַטור־סיסטעם, וואָס ערציהט די עלטערן גופא ניט ווענייגער ווי זייערע קינדער.

וואס אנבעטרעפט דער איבערזעצונג, איז די ערשטע אויסרעכנונג אין איהר פּלאַן — טרייהייט צום אָריגינאַל. ספּענסער'ס סטיל איז ווי א כלי פון עכטען קריסטאַל: קלאָר און שווערליך. די קלאָרהייט איז אָבער אַזאַ בריליאַנטענע, אז זי איז מכפּר אויף די קריסטאָלענע שווערקייט; און דעריבער איז דאס ציעל געוועזן, בעוואַהרען דעם אָריגינעלען סטיל ווי ווייט עס לאָזט זיך. פערטייטשען מיינט צו־אָפט אויס'פּשט'לען און פערדארבען; עס איז אויך ניט אַלע מאָל פריי פון אַ געוויסער בעליידיגונג פאַר'ן לעזער: דאַ וועט דער לעזער געפינען ניט קיין פּאָפּולאַריזאַציע פון ספּענסער'ס בוך, נור דאָס בוך אליין.“

424 GRAND ST., N. Y.

— מייזעל עט קאָ. —

יודישער פערלאג פיר ליטעראטור און וויסענשאפט

אויסצוגען פון דער קריטיק.

„דער וואָס איז בעקאַנט מיט דער ריכטונג פון „דאָס נייע לעבען“, יענער וועט פערשטעהן די הארציגע פרייד וואָס מיר פיהלען, בעת מיר ווייזען אָן דעם לעזער אויף די ערשיינונג פון דר. מעריסאָנ'ס נייע איבערזעצונג . . . . . מעריסאָן וויל געבען דעם יודישען עולם בילדונג, אָבער אמת'ע און טיעפע, פערבונדען מיט דעם רעספעקט צו דעם, וועמען מען גיט זי . . . . . ספענסער האָט אריינגעטראגען אין די פעדאגאָגיק זיין חלק צו דעם אויפבוי פון אָט דעם אידעאַל. עס איז צו האָפען, אז דער עולם וועט, אַ דאַנק דר. מעריסאָנ'ס איבערזעצונג, זיך אָנהויבען אינטערעסירען מיט דעם פעדאגאָגישען פראָבלעם“.
דר. ח. זשיטלאָווסקי.

„א גוטער, ערנסטער און בעלעהרענדער בוך איבער איינע פון די וויכטיגסטע לעבענס-פראגען איז דאָס ווערק ספענסער'ס „די ערציהונג“. עס איז ניט קיין טרוקענער לעהר־בוך איבער פעדאגאָגיק צום געברויכען פאר לעהרער. עס איז א בעלעהרענדעס און אויפקלערענדעס ווערק איבער די הויפט פרינציפען און הויפטפראגען, וואָס זיינען פערבונדען מיט דער גייסטיגער, פיזישער און מאָראלישער ערציהונג, גוט און פאסענד אלס לעזע־בוך און שטודיום־בוך פאר יעדען דענקענדען מענשען . . . . . אונזערע לעזער ווייסען, וואָס פאר א הויכע מיינונג מיר האָבען פאר דר. מעריסאָן אלס איבערזעצער. די נייע איבערזעצונג, וועלכע איז פערבונדען מיט אונגעהייערע שפּראכליכע שוועריגקייטען, קען אונזער הויכע מיינונג נור בעשטעטיגען“.
דר. ק. פאָרנבערג, „צוקונפט“.

„איך ווייס ניט פון קיין איין ווערק אין יודיש, פון די אלע וויכטיגע ווערק וואָס זיינען ארויס אין די לעצטע צייט, וואָס זאָל זיין אזוי לחלוטין נויטיג פאר יעדען מענשען אָהן אויסנאַהם, ווי אָט דאָס ווערק וועגען ערציהונג — א ווערק פון איינעם פון די גרעסטע דענקער פון אונזער צייט איבער איינער פון די וויכטיגסטע פראגען פון לעבען.

די ערשיינונג פון אזא ערנסטעס, גרויסעס ווערק אין יודיש, און נאָך אזוי שעהן ארויסגעגעבען, מוז דארום בעגריסט ווערען מיט פרייד. הלואי וואָס מעהר אזעלכע ביכער אין יודיש! זייער נוצען איז ניט אָבצושאצען. עס איז א קוואל פון וויסען פאר עלטערן אליין ענטוויקעלטער צו ווערען און צו קענען מדריך זיין זייערע קינדער, פון זיי זאָלען ארויסקומען געזונדע און ניצליכע מענשען“.
מ. קאַץ, „ווארהייט“.

---

424 GRAND ST., N. Y.

— מ י י ז ע ל ע ט ק אָ. —

יודישער פערלאג פיר ליטעראטור און וויסענשאפט

דר. חיים זשיטלאָווסקי

די פילאסאפיע

ווּאס זי איז און ווי זי האָט זיך ענטוויקעלט.

ארויספיהר אין דאָס שטודיום פון פילאסאפישע פּראָבלעמען:

די געשיכטליכע ענטוויקלונג פון פילאסאפישען געדאנק.

אין צוויי פראכטפול געבונדענע בענדער

דער ערשטער באנד ענטהאלט:

די פילאסאפישע ענטוויקלונג ביז צו עמאנועל קאַנט.

פאָרוואָרט.

1שטער קאפיטעל: איינלייטונג, די גרונד פרינציפען פון א פילאָסאָפישען בנין.

2טער קאפיטעל: פון טהאלעס ביז סאקראטעס.

3טער קאפיטעל: סאקראטעס און די איינזייטיגע סאקראַטיקער.

4טער קאפיטעל: פלאַטאָן און אריסטאטעלעס.

5טער קאפיטעל: פון די סטאָאיקער ביז צום סוף פונ'ם מיטעלאַלטער.

6טער קאפיטעל: די פילאָסאָפיע פון דער ווידער בעלעבונגס צייט.

7טער קאפיטעל: בעקאָן און דעקאַרט.

424 GRAND ST., N. Y.

— מייזעל עט קא. —

יודישער פערלאג פיר ליטעראטור און וויסענשאפט

8טער קאפיטעל: די עמפירישע ריכטונג אין ענגלאנד.

9טער קאפיטעל: די אקקאזיאנאליסטען און שפינאזא.

10טער קאפיטעל: די ראציאנאליסטישע פילאסאפיע ביז קאנט.

דער צווייטער באנד ענטהאלט:

פון עמאנועל קאנט ביז אויף אונזערע טעג.

11טער קאפיטעל: א) קאנט׳ס קריטישע פילאסאפיע.

12טער קאפיטעל: ב) קאנט׳ס קריטישע פילאסאפיע.

13טער קאפיטעל: ג) קאנט׳ס עטהיק און עסטעטיק.

14טער קאפיטעל: א) די ספעקולאטיווע מעטאפיזיק אין דייטשלאנד.

15טער קאפיטעל: ב) די ספעקולאטיווע מעטאפיזיק אין דייטשלאנד.

16טער קאפיטעל: די יונג-העגעליאנער און דער מאטעריאליזם.

17טער קאפיטעל: דער פעסימיזם, דער מאניזם און די „איך"-פילאסאפיע.

18טער קאפיטעל: א) די אנטראפאלאגישע ריכטונגען.

19טער קאפיטעל: ב) די אנטראפאלאגישע ריכטונגען.

20טער קאפיטעל: ריקבליק און אויסבליק.

דר. זשיטלאווסקי׳ס ווערק איז דאס איינציגע און ערשטע ווערק איבער פילאסאפיע אין אידיש, געשריבען אין א לייכטע און רייכע שפראך, פערשטענדליך פאר יעדען אינטעליגענטען לעזער.

אין צוויי בענדער, פרייז $1,50 נעט, אין קאנטרי $2,00
דאסזעלבע בוך (589 זייטען) אין איין באנד געבונדען,
$1,20 נעט, אין קאנטרי $1,50

---

424 GRAND ST., N. Y.

—— מ י י ז ע ל ע ט ק אָ. ——

יודישער פערלאג פיר ליטעראטור און וויסענשאפט

ביערנסטערנע ביערנסאָן

איבער אונזער קראפט

א דראמא אין צוויי טיילען,

מיט אן אבשאצונג פון פערפאסער און זיין ווערק,

פון דר. ה. זאלאטאראוו.

„איבער אונזער קראפט“ בעהאנדעלט א וועלט־פראָבלעם. אין אונזער גלויבען און שטרעבען צו דעם העכסטען — צום אידעאַל פון אונזער נשמה — אין דעם ברענענדען בעגעהר צו דערגרייכען דעם אידעאַל — איז דאָ עפּעס אזוינס, וואָס מיר קענען ניט בייקומען... דאָס איז דער טיעפער פילאָזאָפישער טהעזיס פון דער דראמא. און בעאבאכטענדיג אָט דעם פאקט אין דעם רעעלען לעבען, מערקט מען, ווי צוליעב דעם אונדערגרייכבארען שפּיעלען זיך אב אין לעבען א רייהע פון דראמאטישע קאָנפליקטען, וואָס נעהמען ארום דאס טיעפסטע און דאָס אנגעווייטאָגסטע אין דעם פסיכישען און סאָציאלען לעבען פון מענשען.

ביערנסאָן האָט דעם דראמאטישען קאָנפליקט פארגעשטעלט נור אין צוויי ווינקעלער פון׳ם לעבען — אין די צוויי טיילען פון דער דראמא „איבער אונזער קראפט“. דער ערשטער טייל איז פערפאסט געוואָרען מיט יאָהרען און יאָהרען פריהער פאר דעם צווייטען טייל; אָבער אין ביידע טיילען ציהט זיך דערזעלביגער טיעפער אינהאלט, אָבגעשפּיעלט נור אויף פערשיעדענע געביטען פון׳ם לעבען. אין ביידע טיילען טרעטען ארויס דיזעלביגע גייסטיגע קרעפטען פון די העלדען — זייער גרויסער שטרעבען צו דעם העכסטען, זייער גרויסער גלויבען אין דעם אידעאַל, וואָס טרייבט זיי צו דער לעבענסטהעטיגקייט, וועלכע ברייגנט זיי אין א קאָנפליקט מיט די אויסערע קרעפטען, וואָס הערשען און געוועלטיגען — מיט דעם עפּעס וואָס איז איבער אונזער קראפט — און זיי מוזען פאלען — די גרויסע קרבנות פון זייער גלויבען.

אויסצוג פון דר. ה. זאלאטאראוו׳ס איינלייטונג.

פרייז שעהן געבונדען 50 סענט נעט, אין קאנטרי 65 סענט

בראשירט — 30 סענט נעט, אין קאָנטרי 40 סענט.

424 GRAND ST., N. Y.

— מ י י ז ע ל ע ט ק אָ. —

יודישער פערלאג פיר ליטעראטור און וויסענשאפט

מאָררים ווינטשעווסקי

ליעדער און געדיכטע

א פראַכט־אויסגאבע פון דעם „זיידען׳ס“ בעריהמטע ארבייטער־ און קאמפף־ליעדער (ווי אויך א היבשע צאָהל נייע, ביז איצט נאָך ניט געדרוקטע געדיכטע) אין איין גרויסען באנד פון 320 זייטען, איינגע־ טיילט אין צוויי טיילען.

ע ר ש ט ע ר ט י י ל:

1. קליינע ליריקס.
2. לירישע געדיכטע.
3. קאמפף־ליעדער.
4. קינדער פון׳ם פאָלק (לאָנדאָנער סילועטען).

צ װ י י ט ע ר ט י י ל:

1. יוגענד־חלומות: ליעבע, לוסט און ליידענשאפט (בין השמשות געדאנקען).
2. אידישקייט, „געטליכקייט“ און געלעגענהייטס גע־ דיכטע.
3. עטוואָס הומאָר און סאטירע.

פרייז 65 סענט נ ע ט, אין קאָנטרי 85 סענט

פון דעם זעלבען פערפאסער:

אַ טאָג מיט יעקב גאָרדין

א געפיהלפולעם שטימונגס־בילד פון יעקב גאָרדין׳ס פערזענ־ ליכקייט, געשריעבען אין דעם „זיידען׳ס“ אייגענארטיגען סטיל.

בראשירט 15 סענט נעט, אין קאָנטרי 20 סענט

424 GRAND ST., N. Y.

— מייזעל עט קאָ. —

יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

הענריק איבסען

געזאַמעלטע דראַמען

פיער בענדער

באנד 1 נאָרא, איבערזעצט פון מאריס ווינטשעווסקי.

די ווילדע ענטע, איבערזעצט פון א. פרומקין.

באנד 2 העדדא גאבלער, איבערזעצט פון א. ים.

דער בוימייסטער, איבערזעצט פון א. גאלדווין מיט אַן איינלייטונג פון מאריס ווינטשעווסקי.

באנד 3 ראָזמערסהאָלם, איבערזעצט פון א גאלדווין.

די פרוי פון ים, איבערזעצט פון א. ים.

באנד 4 דער קליינער עאָלף, איבערזעצט פון ק. טעפּער.

יאָהאן גאבריעל באָרקמאן, איבערזעצט פון א. פרומקין.

ווען מיר טויטע ערוואכען, איבערזעצט פון א. פרומקין.

דיעזע וועלטבעריהמטע דראַמען פון דעם גרעסטען דראַמאַטורג פון דער נייער צייט נויטיגען זיך ניט אין קיין רעקאָמענדאַציע פון די פערלעגער, וואָס עס געהערט צו זייער הויכקינסטלערישען ווערטה און טיעף פּסיכאָלאָגישען אַנאַליז פון דער מענשליכער נשמה און דעם געזעלשאַפטליכען לעבען. מיר ווילען נור אויפמערקזאַם מאַכען די לעזער, דאס די איבערזעצונגען זיינען געמאכט אזוי גע־

424 GRAND ST., N. Y.

—— מייזעל עט קאָ. ——

יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

טריי ווי מעגליך, לויט די בראַנדעס עדישען פון דער דייטשער אויטאָריזירטער אויסגאַבע און ארטשער'ס ענגלישער עדישען, און מיט דער איינציגער אויסנאַהמע פון נאָראַ זיינען די אַלע יודישע איבערזעצונגען דורכגעגאַנגען אַ שטרענגע, איינהייטליכע רעדאַק־ציאָן. די וועלכע קענען ניט לעזען איבסען'ס דראַמען אין נאָרוועגישען אָריגינאַל, מעגען דארום זיך פערלאזען דערויף, אז זיי וועלען געפינען אין אונזער אויסגאַבע פון איבסען פונקט אַזאַ גענויע איבערזעצונג ווי אין די איבעריגע אייראפעאישע שפראכען.

די אַלע פיער בענדער זיינען געדרוקט אויף גוטען פאַפיער, גרויסען פאָרמאַט און זיינען איינאַרטיג געבונדען, אַזוי אז דער גאַנצער סעט פון פיער בענדער איז אַן אמת'ע ציערונג פאר יעדען איינעמס לייברערי.

דער פרייז פון יעדען באנד בעזונדער איז 60 סענט נעט.
אין קאַנטרי 75 סענט.

אין פאָרבערייטונג: באנד 5 יוגענדבונד און שטיצען דער געזעלשאפט

באנד 6 דער פאַלקספיינד, די גייסטער.

איינצעלנע דראמען: נאָראַ, העדדא גאַבלער, דער בוימייסטער ראָזמערסהאָלם, דער קליינער עאָלף —

בראָשירט, יעדע 15 סענט נעט, אין קאַנטרי 20 סענט

---

424 GRAND ST., N. Y.

—— מייזעל עט קאָ. ——

יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

די זוכער פון אמת

א סאָציאלער ראָמאַן אין פיער ביכער

פון פעליקס האלענדער

איבערזעצט פון ש. יאנאווסקי.

אויסצוג פון ש. יאנאָווסקי׳ס לייטארטיקעל
אין דער „פר. ארב. שטימע“:

„מיר האַלטען דיזען ראָמאַן פאַר אַן אויסגעצייכענטען פּראָפּאַגאַנדאַ־ווערק... הויבט איהר איהם אַן לייענען, מוזט איהר איהם דערענדיגען און דערווייל ווערט איהר בעקאַנט מיט הונדערטערלייא כראַגען, וועלכע זיינען די וויכטיגסטע אין אונזער סאָציאלען, פּריוואַטען און פאַמיליען־לעבען.

מאַנכע מיינען, אַז, ווייל זיי האָבען שוין איינמאָל געלייענט דעם ראָמאַן אין דער צייטונג („פר. ארב. שטימע“) דאַרפען זיי ניט דאָס בוך. דאָס איז אַ טעות. אַזאַ בוך זאָל מען לעזען צוויי, אויך מעהרערע מאָל, און דאַן עס לייהען אַ בעקאַנטען. זאָל ער אויך הנאה האבען. דאס איז דאס בעסטע און אַנטערעסאנטסטע פּראָפּאַגאַנדאַ־ווערק וואס מיר האבען אין אידיש. מיר וואלטען געוואונשען צו זעהען דיזעס בוך פערשפּרייט אין די צעהנדליגע טויזענדע“.

587 זייטען שעהן געבונדען

פרייז 50 סענט נעט, אין קאַנטרי 65 סענט.

---

424 GRAND ST., N. Y.

—— מייזעל עט קאָ. ——

יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

פרייליין יוליא

אַ נאַטוראליסטישע דראמא אין איין אקט

פון אויגוסט סטרינדבערג

איבערזעצט פון ס. שאַפּירא

פרייז 12 סענט נעט, אין קאַנטרי 15 סענט.

שנעע

א דראמא אין 4 אקטען

פון סטאַניסלאוו פשיבישעווסקי

איבערזעצט פון פוילישען אריגינאל דורך ש. עפּשטיין

פרייז 15 סענט נעט, אין קאַנטרי 20 סענט.

טרוימען

אַ סעריע בילדער און פאַנטאַזיען פול מיט רייכע געדאַנקען
פון דער בעריהמטער פערפאַסערין

אליוו שריינער

איבערזעצט פון ג. דייוויד.

א פראכט אויסגאבע, 122 זייטען, האלב געבונדען
פרייז 20 סענט נעט, אין קאַנטרי 25 סענט.

424 GRAND ST., N. Y.

—— מייזעל עט קאָ. ——

יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

אַנטאָן טשעכאָוו

געזאַמעלטע דראַמען

דער אָנקעל וואַניאַ

סצענעס פון דאָרפישען לעבען אין 4 אַקטען

דער וואַסער־פויגעל

אַ קאָמעדיע אין 4 אַקטען.

דער קארשען־גארטען

א דראמא אין 4 אקטען.

איבערזעצט פון מ. ווארשע און ק. טעפער.

דיעזע 3 בעסטע דראמען פון דעם גרויסען קינסטלער, געטריי איבערזעצט אין א גוטען, ריינעם יודיש, שעהן געבונדען אין איין באנד ——

פרייז 50 סענט נעט, אין קאָנטרי 65 סענט.

די צוויי בעריהמטע איין־אַקטער קאָמעדיען פון אַנטאָן טשעכאָוו דער בער און דער שדוך, איבערזעצט פון א. פרומקין, (צווייטע אויפלאַגע) ——

בראָשירט, 8 סענט נעט, אין קאָנטרי 10 סענט.

424 GRAND ST., N. Y.

— מייזעל עט קאָ. —
יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

לעאָניד אנדרעיעוו

בילדער און דראַמען

דאס לעבען פונ'ם מענשען

א פארשטעלונג אין פינף בילדער מיט אַ פּראָלאָג. איבערזעצט פון ווארשע און לאפין.

קעניג הונגער

א פאַרשטעלונג אין פינף בילדער מיט אַ פּראָלאָג. איבערזעצט פון אָלגין.

די טעג פון אונזער לעבען

אַ דראַמאַ אין 4 אַקטען, איבערזעצט פון מ. קאַטץ.

„אנדרעיעוו'ס ווערטער — זאגט דער רוסישער קריטיקער אַראַבאַזשין — שלאגען אין געזיכט, דרינגען טיעף אין דער נשמה, אַכטצען און קלינגען, וועקען און שניידען זיך אריין אין הארצען און בלייבען דארטען ווי אַ פערעלטערטער שמערץ...

— זיין גרעסטע פערדיענסט איז, זיין זעלטענע פעהיגקייט צו דערוועקען ביים לעזער אַ זעלען־אונרוהע, און ציהען זיין אויפ־מערקזאמקייט צו די „פערשאלטענע פראגען" און צו די ליגענס פון אונזער לעבען".

פרייז, שעהן געבונדען, 60 סענט נעט, אין קאַנטרי 75 סענט.
בראָשירט — דאָס לעבען פונ'ם מענשען 20 סענט נעט, אין קאַנטרי 25 סענט.
קעניג הונגער 20 סענט נעט, אין קאַנטרי 25 סענט.
די טעג פון אונזער לעבען 15 סענט נעט, אין קאַנטרי 20 סענט.

424 GRAND ST., N. Y.

—— מייזעל עט קאָ. ——

יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

האַמלעט און דאָן קיכאָט

פון איוואן טורגענעוו, איבערזעצט און איינגעליטעט פון מ. קאַטץ.

אַ קריטישע שטודיע איבער די צוויי בעריהמטעסטע כאַראַקטע־רען פון דער וועלט־ליטעראַטור.

דער גרויסער רוסישער קינסטלער, געבענדיג א פאראלעל צווי־שען די העלדען פון שעקספיר'ס און סערוואנטעס'עס אייביגע שעפ־פונגען, ברענגט ארויס זעהר קלאר די אָפּטימיסטישע און פעסימיס־טישע וועלט אַנשויאונגען און זוכט פעסטצושטעלען אויף וויפיעל זיי פערהעלפען דעם פראָגרעס פון דער מענשהייט.

פרייז 10 סענט נעט, אין קאָנטרי 12 סענט.

די מענשליכע נשמה

אין א סאָציאַליסטישער געזעלשאַפט

פון אָסקאר ווײַלד

איבערזעצט פון מ. ווארשע, אונטער דער רעדאַקציאָן פון דר. מעריסאָן.

אַן אָריגינעלער בליק פון אַ קינסטלער־עסטעטיקער אויף דעם צוקינפטיגען סאָציאליסטישען לעבען.

פרייז 12 סענט נעט, אין קאָנטרי 15 סענט.

די פליכט פון אונגעהאָרזאמקייט

פון הענרי דייוויד טהאָראָ איבערזעצט און איינגעליטעט מיט אַ ביאגראפיע פון פערפאסער פון דר. י. א. מעריסאָן

אַנאַרכיסטישע געדאנקען גלענצענד געשריבען פון איינעם פון די אינדיווידואליסטישע פילאסאפען פון אמעריקא אין דער עמערסאנישער פעריאדע.

פרייז 10 סענט נעט, אין קאָנטרי 12 סענט.

דער אַנאַרכיזם און די פּאָליטישע טהעטיגקייט

א קריטיק און א פאָרשלאג פון דר. י. א. מעריסאָן

רעוויזיאניסטישע געדאנקען אין דעם אַנאַרכיזם, וועלכע געפינען וואָס ווייטער אַלץ א גרעסערען אָבקלאַנג אין דער אַנאַרכיסטישער ליטעראַטור.

פרייז 8 סענט נעט, אין קאָנטרי 10 סענט.

---

424 GRAND ST., N. Y.

קאַטאַלאָג 1911-12

פון אלע אויסגאבען פון דעם פערלאג

מייזעל עט קאָ. ניו יאָרק.

אויסגעוועהלטע ביכער, ארויסגעגעבען אויפ'ן בעסטען אָרט צו די מעגליכסט נידעריגסטע פרייזען.

יעדע ביבליאָטהעק אין לאנד, וועלכע האָט נור אן אידישע אבטיילונג, האלט און שאפט זיך איין אלעס נייע וואָס ערשיינט אין אונזער פערלאג.

נייע ביבליאָטהעקען, וועלכע ווילען זיך איינשאפען א פאלשטענדיגע זאמלונג פון אונזערע אויסגאבען, קריגען א ספעציעלען דיסקאונט.

אַלע בוכהענדלער וויסען, אז עס לוינט זיך שטענדיג צו האלטען אויף לאגער אלע אויסגאבען פון דעם פערלאג מייזעל עט קאָ. די בוכהאנדלונג מיט דעם גרעסטען לאגער פון אונזערע אויסגאבען איז בעקאנט אין שטאָדט אלס זאמלונגס פלאץ פון דעם אינטעליגענטען יודישען פובליקום.

דאָ קען מען קריגען אלע ביכער פון פערלאג מייזעל עט קאָ. וועלכע זיינען בעשריבען אין דיזען קאטאלאָג, ווי אויך אלעס נייע, זאגלייך ווי זיי ערשיינען אין ניו יאָרק.

— מייזעל עט קאָ. —

יודישער פערלאַג פיר ליטעראַטור און וויסענשאַפט

די קרייצער סאָנאטא

א דראמא אין 4 אקטען

פון יעקב גארדין

בראָשירט 20 סענט נעט, אין קאָנטרי 25 סענט.

יהודית

א געשיכטע פון ליעבע און ליידען

פון מרים קארפּילאוו

א העכסט אינטערעסאנטער ראָמאַן (איבערגעגעבען אין די בריעף פון יהודית ליליען צו איהר געליעבטען) פון דעם לעבען פון א אידישער אינטעליגענטקע אין רוסלאַנד, וועלכע שטאַרבט פון שווינדזוכט אלס ארבייטער־מיידעל אין אמעריקא.

שעהן געדרוקט און ארויסגעגעבען, בראָשירט

פּרייז 25 סענט נעט; אין קאָנטרי 30 סענט.

424 GRAND ST., N. Y.